Die Kunst der Selbstverteidigung bei tätlichen Angriffen

nach dem Japanischen

Dschiu-Dschitsu

Eine ausführliche Beschreibung, wie die Japaner durch geschickte Handgriffe und ausgesuchte Vorteile selbst den stärksten Gegner zu überwinden vermögen

Von

Hojo Takuji



Mit 40 Abbildungen

15. verbesserte Auflage

Verlag von F. W. Gloeckner & Co., Leipzig



Hartmann & Wolf, Leipzig.

Vorwort.

Wer während des russisch-japanischen Krieges die Tagespresse nur einigermaßen verfolgt hat, wird die Erfahrung gemacht haben, daß die ganze abendländische Schulweisheit durch Japan damals in einer Weise irregeführt wurde, wie es früher ähnlich niemals geschehen ist. Als in der Nacht vom 8. zum 9. Februar 1904 die japanische Flotte mit ihrem plötzlichen Überfall von Port Arthur den Krieg eröffnete, da schüttelten alle europäischen Schreibtisch-Strategen bedächtig das Haupt und wiesen mit apodiktischer Sicherheit nach, daß das dicke Ende für Japan noch folgen werde. Auch in Rußland lachte man über die kleinen „Japps" oder die „gelben Teufel", die in weiten Volkskreisen nicht einmal als Menschen galten. Der kühne Angriff galt als kleiner, wenn auch ungeziemender Scherz, und der russische Koloß brauchte ja nur mit den Wimpern zu zucken, um diese gelben Teufel zu zerschmettern.

Aber mit dem Zerschmettern der Japaner hatte es doch noch seine gute Weile. Sie eilten von Sieg zu Sieg, überschwemmten Korea mit ihren Truppenmassen, überschritten den Yalu und verfolgten den russischen Bären in der Mandschurei. „Rückwärts, rückwärts, Don Rodrigo!" war die Losung für die Russen. Die Japaner trieben das russische Heer immer weiter, wie ein Hirte seine Herde, und wenn einmal die russische Herde auffässig werden und nicht weiter zurückweichen wollte, so gab es blutige Köpfe. Nach jeder russischen Niederlage wiesen die europäischen Militärfachleute und solche, die es sein wollten, überzeugend nach, mit welcher Meisterschaft sich die Russen — zurückzogen, und welche Triumphe ihre Kriegskunst gefeiert habe. Es werde nun nicht lange dauern, und die Japaner müßten zu Paaren getrieben werden. Man wies nach, welche Fehler die Mongolen gemacht hatten und woran ihr Kriegsglück scheitern müßte.

Aber es vergingen Tage, Wochen, Monate und keine einzige der Prophezeiungen traf ein. Die Japaner siegten nach wie vor, und nach der Seeschlacht von Tsuschima am 28. Mai 1905, die einzig in der Weltgeschichte dasteht, war es allen klar, daß im japanischen Volke Kräfte und Fähigkeiten schlummerten, die das Abendland nicht zu ermessen und zu begreifen vermochte. Der russische Koloß lag zertrümmert am Boden; Europa war von Asien geschlagen worden, und Japan hatte sich mit einem Schlage einen Platz im Rate der Völker erobert.

Wenn von Weltpolitik die Rede ist, kann Japan nicht mehr übergangen werden.

Freilich, der aufmerksame Beobachter hatte schon früher Gelegenheit, japanische Kraft zu bewundern. Im Jahre 1894 hatten sich alle europäischen Großmächte mit Streitkräften in China eingefunden, um die Chinesen zu züchtigen. Damals kämpften Japaner und Europäer zusammen gegen einen gemeinsamen Feind, aber ganz Europa vermochte nicht das zu leisten, was Japan allein zuwege brachte. Ohne Japan wäre China damals nicht überwältigt worden. Die Widerstandsfähigkeit, der Mut und die Ausdauer der japanischen Soldaten wurden von keiner anderen Armee übertroffen. Aber nur wenige europäische Blätter erkannten dies rückhaltlos an; wie konnte man den abendländischen Hochmut soweit preisgeben, daß man die „Asiaten" oder „Mongolen", welche Bezeichnungen man gebrauchte, um die Geringschätzung gegen Japan auszudrücken, höher setzte, als die eigene Kraft?

Als aber der russisch-japanische Krieg aller Welt die Augen öffnete und jeden erkennen ließ, daß die abendländische Kultur noch nicht den Gipfelpunkt aller Weisheit in sich schließe, da forschte man im allgemeinen nach den Quellen der japanischen Kraft. Man fand sie; es sind Quellen, die jedem, auch dem Ärmsten zu Gebote stehen, aus denen aber leider so wenig geschöpft wird. Diese Quellen, welche Körper und Geist zur höchsten Fähigkeit anspornen, sind nichts weiter als Stählung der körperlichen und geistigen Kräfte, Mäßigkeit im Essen und Trinken und in allen sonstigen Genüssen, Steigerung der Willenskraft, harmonische Ausbildung aller Kräfte überhaupt, und zwar nicht zu Sportzwecken, um eine äußerlich glänzende Rolle zu spielen, die oft genug zum geistigen und finanziellen Ruin führt, sondern um die erworbenen Fähigkeiten im praktischen Leben, im Kampfe ums Dasein, zu verwerten.

Diese Schule der harmonischen Kraftentwicklung in physischer und geistiger Beziehung ist das Dschiu-Dschitsu, die japanische Angriffs- und Verteidigungskunst ohne Waffen. Das Dschiu-Dschitsu ist kein Sport, den man in Schaustellungen auf Jahrmärkten oder im Zirkus vorführt, wie dies in Europa mit den athletischen Künsten geschieht, sondern es wird in Japan als eine Notwendigkeit für das praktische Leben betrachtet, das man ebenso lernen muß, wie Lesen und Schreiben. In Japan wird das Dschiu-Dschitsu in besonderen Schulen gelehrt, jeder Polizist, jeder Soldat, sowie auch jeder Angehörige der Marine ist darin ausgebildet. Auch in der Frauenwelt hat das Dschiu-Dschitsu weite Verbreitung gefunden. Man prunkt, renommiert nicht damit, wie etwa die Athleten so gern ihre Kräfte zeigen, aber man wendet das Dschiu-Dschitsu an, wenn es gebraucht wird. Wehe dem kraftstrotzenden Europäer, der etwa glaubt, mit dem kleinen schmächtigen Japaner im Handumdrehen fertig zu werden! Dem einzelnen würde es so ergehen, wie es dem ganzen russischen Volke ergangen ist.

Man soll das Gute nehmen, wo man es findet, und auch die Abendländer vergeben sich nichts, wenn sie sich das Gute aneignen, das sie bei anderen Völkerrassen finden. Haben sie doch die ganze Welt mit ihren Ideen befruchtet, und auch die Japaner wären nicht zu ihrer heutigen Höhe gelangt, wenn nicht die abendländische Kultur bei ihnen Eingang gefunden hätte. Es ist deshalb nur eine kleine Revanche, die sie jetzt bieten, wenn sie ihr Dschiu-Dschitsu lehren. Die Newyorker, Londoner und Pariser Polizei wird bereits in dieser Kunst ausgebildet und in Deutschland ist man diesem Beispiel in neuerer Zeit ebenfalls gefolgt. Jedenfalls ist es Zeit, daß die Turnschulen, Kadetten-Lehranstalten und sonstige Stätten, wo Leibesübungen gepflegt werden, das Dschiu-Dschitsu in ihrem Programm aufnehmen. Einige Turnvereine haben bereits begonnen, und dieser billige, deutschen Verhältnissen angepaßte Leitfaden wird gewiß dazu beitragen, dem Dschiu-Dschitsu in den weitesten Kreisen Verbreitung zu verschaffen.

Dschiu-Dschitsu ist nicht mit dem japanischen Ringkampf zu verwechseln. Das Ringen, wenn es auch in Japan nach anderen Regeln geübt wird, als im Abendlande, gilt dort ebenfalls nur als Schauspiel oder Sport und wird meist von berufsmäßigen Ringern ausgeübt. Die Ringer spielen keine andere Rolle, als etwa die Zirkuskünstler. Das Ringen ist also nicht Gemeingut des japanischen Volkes, wohl aber das Dschiu-Dschitsu, dessen sich jeder als Waffe bedient.

Hojo Takuji.

Inhalt:

Einleitung.

Die in sagenhaftes Dunkel gehüllte japanische Feudalzeit hat als beste Blüte das Dschiu-Dschitsu zur Entfaltung gebracht. Der Kaiser war damals wenig mehr als ein Schattenkaiser, ungefähr so wie der „Sohn des Himmels" noch bis vor kurzem in China. Die Verehrung für ihn ging so weit, daß er, um sein kostbares Leben zu schonen, jede Arbeit, also auch das Regieren, andern überlassen mußte. Der Inhaber der tatsächlichen Gewalt (Regent), der erste Vasall des Kaisers, war der Shogun, dessen voller Titel Sei-i-tai Shogun, d. h. „der die Barbaren unterwerfende Generalissimus" lautet. Die Shogune gingen aus den kriegstüchtigen Geschlechtern hervor, welche im Norden des Landes die Kriege gegen die Urbevölkerung (die nördlichen Barbaren) führten; daher der Name. Yoritomo (1185) war der erste, der den Titel erhielt. 1600 begründete Iyeyasu nach Unterwerfung der feindlichen Daimyos das Shogunat des Tokugawahauses, bei dem es bis 1868 verblieben ist. Die Daimyos waren eine Art von Militärstatthaltern und die höchsten Untertanen der Shogune. Die Daimiate wurden im Jahre 1871 aufgelöst; zurzeit der Auflösung gab es etwa 260 bis 270 Daimyos.

Die Daimyos bildeten den höheren Adel Japans, ähnlich wie in Deutschland im Mittelalter die Fürsten, Herzöge usw. Im Gefolge der Daimyos standen die Samurai, die den niederen Adel bildeten, etwa so, wie die Ritter in Deutschland. Die Samurai hatten das Recht, zwei Schwerter zu tragen, und das Waffenspiel war ihre einzige Beschäftigung. Dieses Recht wurde den Samurais nach Aufhebung der Daimiate genommen und ihre Pensionen wurden durch einmalige Abschlagszahlung getilgt; sie heißen seitdem Shizoku.

Diese Samurai sind es, welche das Dschiu-Dschitsu ausgebildet haben. Da sie keinen anderen Beruf als das Waffenhandwerk hatten, so konnten sie sich dieser Aufgabe vollständig widmen. Es zeugt für den gesunden Geist, der im gesamten japanischen Volke lebt, daß die Samurai in Friedenszeiten sich nicht dem Müßigange und der Völlerei hingaben, sondern stets daran arbeiteten, ihre Kräfte für den Dienst des Vaterlandes zu stärken und weiter auszubilden. Einfache, mäßige Lebensweise, stete körperliche Übung, die von keinerlei Berufstätigkeit unterbrochen wurde, wirkten zusammen, um das System zur Ausbildung

zu bringen, welches heute unter dem Namen Dschiu-Dschitsu das ganze Abendland in Erstaunen setzt. Dschiu-Dschitsu hat mit abendländischen Leibesübungen, wie Boxen, Fechten, Turnen usw., nichts gemein, vereinigt aber alle Vorzüge dieser Künste in sich. Diese Leibesübungen sind stets einseitig; sie vernachlässigen immer den einen oder den anderen Körperteil, und sie nehmen keine Rücksicht auf die verschiedenartige Konstitution der einzelnen Individuen. Das Dschiu-Dschitsu dagegen individualisiert die Übungen, und sowohl der Stärkste wie der Schwächste wird in allen Teilen des Körpers gleichmäßig gestärkt und zur höchsten Stufe der Entwicklung gebracht, die für die Konstitution des einzelnen erreichbar ist.

Als krasses Beispiel dafür, wie einseitig in Deutschland Leibesübungen betrieben werden, kann man den in den letzten Jahren so sehr in Aufschwung gekommenen „Müller"-sport anführen. Dieser Sport ist für gesunde und kräftige Leute, also solche, die ihn am wenigsten brauchen, gewiß nützlich; während Kranke und Schwächliche davon nur schädlich beeinflußt werden. Es ist darum nicht verwunderlich, daß sich die ärztlichen Stimmen häufen, die vor der kritiklosen Anwendung dieses nur für Gesunde erdachten Systems warnen und auf diejenigen hinweisen, die geschädigt und gebrochen in ihre Behandlung gekommen sind. Prof. H. Oppenheim erhob in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift einen eindringlichen Warnruf vor den Exzessen der Gesundheitsfanatiker und rät mit vollem Recht, daß jeder, bevor er sich „Meinem System" in die Arme werfen will, eine Untersuchung von seinem Arzte vornehmen lassen soll, ob sein Körper den Anforderungen dieses Systems gewachsen ist, und daß ihm, was J. P. Müller völlig vergessen hat, die Anweisung zu einem allmählichen Übergang — vom Leichteren zum Schwereren — gegeben wird.

Es sei nun ganz besonders darauf hingewiesen, daß das Dschiu-Dschitsu nach den Anweisungen dieses Buches von jedem betrieben werden kann. Keiner braucht eine Gesundheitsschädigung zu fürchten, wenn er die Vorschriften dieses Buches genau befolgt. Freilich Sportferen, die alles übertreiben, ist nicht zu helfen. Um keine Verantwortung zu tragen, werde ich immer wieder darauf verweisen, daß das Dschiu-Dschitsu kein Sport ist, sondern eine Kunst, die man des praktischen Zwecks wegen erlernt, und daß jede Übertreibung schädlich ist.

Hygienische Vorschriften.

Wenn ich hier von hygienischen Vorschriften spreche, so ist dies eine Konzession, die ich dem abendländischen Charakter mache. Bei uns in Japan gibt es keine Hygiene, aus dem einfachen Grunde, weil diese bereits so sehr in das Volk eingedrungen ist, daß sie als selbstverständlich und naturgemäß beachtet wird, ohne daß dickleibige Werke darüber geschrieben werden. Die Naturheilfanatiker Deutschlands, die Apostel der Wasserheilkunde, Alkoholgegner und Vegetarier, alle diese wunderlichen Leute fänden in Japan kein Feld für ihre Tätigkeit. Sie würden dort ebenso angestaunt werden, wie in Deutschland etwa ein Mann, der eine große Agitation veranstalten wollte, um zu beweisen, daß 2 mal 2 vier sei.

Die Japaner leben fast ganz vegetarisch. Reis, Gemüse, Fische und Obst sind ihre ausschließlichen Nahrungsmittel. Dabei leben sie äußerst mäßig; ein kleiner Reiskuchen von etwa 10 cm Durchmesser und ein Apfel genügen dem schwerarbeitenden Japaner zur Mittagsmahlzeit. Von alkoholischen Getränken wird nur Sake, eine Art Reiswein, genossen. Sonst trinken die Japaner Tee, und zwar äußerst dünn, ohne Zucker, Milch oder sonstige Zutaten. Der Abendländer betrachtet diesen Tee nur als heißes Wasser. Auch die Speisen werden ohne jedes Gewürz zubereitet, der Reis nur in Wasser gekocht und dampfend aufgetragen; bei Fischen wird das Wasser nur ganz wenig mit Salz gewürzt, und am allerwenigsten kennt man die scharfgewürzten abendländischen Saucen.

H. Irving Hancock, dessen englisch geschriebene Werke über Dschiu-Dschitsu in Europa so beifällige Aufnahme gefunden haben, verlangt nun auch vom Abendländer, der Dschiu-Dschitsu lernen will, daß er ganz nach japanischer Art lebe. Ganz abgesehen davon, daß dies die gesellschaftlichen Verhältnisse oft unmöglich machen, ist auch sehr stark zu bezweifeln, ob dem Europäer ein so plötzlicher Umschwung in der Lebensweise gut bekommen würde. Was der Japaner sich durch Jahrtausende angewöhnt hat, kann der Europäer sich nicht in einem Kursus von wenigen Monaten aneignen. Er wird wohl oder übel seine Lebensweise seinen Rasseeigentümlichkeiten anpassen müssen.

Eines aber ist sicher: Wer unmäßig lebt oder überhaupt zu Ausschweifungen geneigt ist, befasse sich nicht mit Dschiu-Dschitsu, denn es kann ihm nur schlecht bekommen. Er lebe hygienisch im europäischen Sinne. Ich muß gestehen, daß ich als Japaner mich nicht berufen fühle, dem Deutschen Vorschriften über hygienische Lebensweise zu geben, denn ich fürchte daß meine Ansprüche in dieser Hinsicht zu hoch sein würden. Ich will deshalb einen Deutschen, Dr. med. Hunold Lahmann

sprechen lassen. Dieser schreibt in seinem vorzüglichen, empfehlenswerten Werke unter der Überschrift: „Was soll der Mensch essen und trinken?“ folgendes:

„An die Spitze dieses Kapitels müssen wir einen Hauptsatz stellen, der leider noch viel zu wenig bekannt ist: Der Mensch ißt im allgemeinen doppelt soviel wie er zu seiner Ernährung braucht und wie ihm dienlich ist. Und, wir können gleich den Satz hinzufügen: Der Mensch trinkt ungefähr drei= bis viermal mehr, als er braucht und als ihm dienlich ist. Würde die Menschheit mäßig essen und trinken, so würde eine große Anzahl von Krankheiten aus der Welt verschwinden, die einzig und allein der Unmäßigkeit ihren Ursprung verdanken. Auch die Lebensdauer der Menschen wird entschieden durch allzuviel Essen und Trinken verkürzt. Ja, man kann die scheinbar paradoxe Behauptung aufstellen, daß Magenkranke länger leben als Magengesunde; denn, da sie durch ihr Magenleiden gezwungen sind, mäßig zu leben, schädigen sie ihren Körper durch zuviel Essen und zuviel Trinken nicht.

Ängstliche Mütter wenden sich oft mit der Frage an den Arzt, ob ihr Liebling nicht zu wenig esse und was getan werden könne, damit das arme Kind mehr esse. Dagegen kommt es wohl nur selten vor, daß eine Mutter sich über das Zuvielessen ihres Kindes beklagt. Aber doch geschieht letzteres viel häufiger als das Zuwenigessen. Auch hier führt die blinde Mutterliebe in die Irre. Erfahrene Ärzte wissen sofort, wenn ihnen ein Kind von der Mutter gebracht wird, daß an dem Mäkeln in den Speisen das Zuvielessen schuld ist. Leider besteht ja noch vielfach die Meinung, daß Kinder zum Essen gezwungen werden müssen. Gleich zum ersten Frühstück müssen sie Eier und Fleisch erhalten; zwischen den Mahlzeiten werden sie mit Schokolade und Süßigkeiten gestopft. Zu Mittag wird ihnen der Magen mit einem gehäuften Teller Suppe gefüllt. Dazu kommt die Milch, die ihnen im Laufe des Tages zwangsweise beigebracht wird.

Ist es da ein Wunder, wenn sich bei diesen armen Mastkindern ein Gefühl des Ekels und Widerwillens vor jeglicher Nahrungsaufnahme einstellt? Wenn sie an Erbrechen, Verstopfung, Aufstoßen, Magendruck, belegter Zunge leiden? Wo soll denn der normale Appetit herkommen, wenn der Magen stets gefüllt ist und ihm keine Zeit gelassen wird, sich zu entleeren? Ist es da ein Wunder, wenn diese Kinder nicht gedeihen, wenn sie matt, schläfrig, unlustig werden?

Man höre nur auf, diese Kinder mit Essen zu quälen; man lasse sie nach Belieben und nach Bedürfnis essen, und nach kurzer Zeit wird

das Kind gesund und fröhlich sein. Man braucht nicht zu befürchten, daß ein Kind, weil es zu wenig ißt, abmagert und krank wird. So etwas gibt es gar nicht! Ein gesundes Kind ißt niemals zu wenig, und ist das Kind krank, so muß der Arzt die entsprechende Nahrung vorschreiben. Ein gesundes Kind braucht zum ersten Frühstück weder Eier noch Fleisch; eine Tasse Milch und eine Semmel genügen völlig! Wenn ein Kind zu Mittag seine Suppe nicht essen will, so denke man daran, daß der Magen des Kindes kleiner ist, als der des Erwachsenen, und daß das Kind, wenn es sich den Magen mit Suppe angefüllt hat, kaum noch etwas von den weiteren Gerichten genießen kann. Unrichtig ist es auch, das Kind zu zwingen, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die ihm widerstehen. Dazu gehören namentlich Eier, Fleisch und Milch. Die Folge eines Zwanges ist in vielen Fällen ein verdorbener Magen, Erbrechen und ein Ekel vor dem Essen überhaupt. Man lasse also den Kindern die Wahl bei den Nahrungsmitteln, vorausgesetzt, daß es sich nicht um Laune und Ungezogenheit handelt.

Vielfach wird auch die Frage an den Arzt gerichtet, ob Kinder überhaupt Fleisch bekommen sollen. Die Antwort lautet, daß ein mäßiger Fleischgenuß den Kindern nicht schadet.*)

Im Anschluß hieran könnte kurz die so vielfach ventilierte Frage erörtert werden, ob der Vegetarismus, der den Fleischgenuß verwirft, irgendwelche Berechtigung hat. Wir können mit vollster Bestimmtheit sagen, daß der Mensch zu denjenigen Säugetieren gehört, die zur Aufnahme gemischter Kost geeignet sind. Er ist also durchaus berechtigt, Fleisch zu genießen; jede gegenteilige Ansicht, die den Fleischgenuß für schädlich hält, ist unrichtig.

Aber wir geben gern zu, daß ein übermäßiger Fleischgenuß allmählich schädigend auf den Körper einwirkt. Wenn wir ein ungefähres Maß angeben sollen, so würden wir sagen, daß kein Mensch mehr als ein halbes Pfund täglich — wohlgemerkt, nicht nur zu Mittag — essen soll. Für viele Menschen genügt sogar erheblich weniger. Im übrigen essen die meisten Menschen schon ganz von selbst wenig Fleisch; denn das Fleisch ist teuer, und die überwiegende Mehrzahl unserer Mitmenschen ist arm und nicht in der Lage, sich täglich den Genuß von Fleisch zu gönnen. So können wir sogar sagen, daß die meisten Menschen, wenn auch wider ihren Willen, fast gänzlich vegetarisch leben.

In gewissen Krankheitszuständen ist übrigens die vegetarische Lebensweise durchaus empfehlenswert, namentlich bei Nervosität und bei

*) Wenn ich hier die kurzen, aber treffenden Ausführungen des deutschen Arztes über die Ernährung der Kinder mit anführe, so geschieht es, um zu zeigen, daß in Deutschland schon bei der Erziehung der Kinder die Unmäßigkeit im Essen gefördert wird, und dieses Laster bei den Erwachsenen eine natürliche Folge falsch geleiteter Ernährung ist. Der Dschiu-Dschitsu-Schüler wird daraus erkennen, daß er seinen Körper nicht schädigt, wenn er weniger ißt, daß er sich also die japanische Lebensweise wohl zum Vorbilde nehmen kann.

Gicht. Wer vegetarisch leben will und dabei arbeiten muß, der muß allerdings einen gesunden Magen haben und gut verdauen können. Denn der vegetarisch Lebende muß eine erheblich größere Menge von Nahrungsmitteln zu sich nehmen, als der von gemischter Kost sich Nährende. Um aber große Mengen von Speisen gut zu verdauen, dazu gehört ein guter Magen und ein guter Darm. Außerdem gehören selbstverständlich auch gute Zähne zur gehörigen Verdauung. Wer infolge von Mangel an Zähnen oder aus übler Gewohnheit schlecht kaut und die Speisen hinunterschlingt, der wird aus den genossenen Nahrungsmitteln viel weniger Nutzen für seinen Körper haben, als derjenige, der sorgfältig die Bissen im Munde zerkleinert. Er wird also, um sich zu erhalten und nicht abzumagern, mehr essen müssen; so schadet er seinem Magen doppelt: einmal durch das zu hastige Essen, wobei große Bissen in den Magen gelangen, die dieses Organ schädigen, und zweitens durch zu große Speisemengen, die den Magen erweitern. So kommt es denn über kurz oder lang zu einem Magenleiden, das leicht hätte verhütet werden können, wenn man statt der schlechten Zähne sich ein künstliches Gebiß hätte einsetzen lassen.

Die Mehrzahl der Menschen glaubt unter fünf Mahlzeiten am Tage nicht auskommen zu können, und doch lebt man viel gesünder und besser, wenn man sich mit drei Mahlzeiten am Tage (früh, mittags und abends) begnügt. Ja, es gibt sogar Menschen, die mit zwei Mahlzeiten auskommen, indem sie die Abendmahlzeit fallen lassen.

Jedenfalls ist das Vielessen eine üble Angewohnheit, die leicht allerlei Störungen im Organismus mit sich bringt, dem Menschen geistige und körperliche Arbeit verleidet, ihn schläfrig macht und schließlich auch das Leben verkürzt.

Bekanntlich ist auch das allzuviele Trinken durchaus nachteilig, und zwar nicht nur der Genuß von alkoholischen Getränken, sondern, was weniger bekannt ist, auch von nichtalkoholischen Flüssigkeiten. Die Bestrebungen der Temperenzler, die den Alkohol gänzlich aus der Welt schaffen wollen, werden niemals in Erfüllung gehen. Es ist auch gänzlich unrichtig, allen Menschen den Alkohol entziehen zu wollen, weil eine Anzahl von Menschen Mißbrauch damit treibt. Dann müßte man ja auch die Waffen verbieten, weil auch damit Mißbrauch getrieben werden kann. Ein mäßiger Alkoholgenuß schadet nicht, so sehr sich auch die Alkoholgegner bemühen, auf wissenschaftlichem Wege nachzuweisen, daß auch die kleinsten Mengen von Alkohol schädlich sind. Ebenso könnte man nachweisen, daß der Genuß einer Semmel Veränderungen im Körper hervorruft. Der Alkohol ist nur ein Gift, wenn er im Übermaß genossen wird; in mäßigen Mengen ist er ein anregendes Genußmittel, dessen viele Menschen bedürfen. Auch das Nikotin in der Zigarre ist ein Gift, an das man sich erst gewöhnen muß, und doch wird nur ein Fanatiker den Versuch machen wollen, das Rauchen aus der Welt zu

schaffen. Es ist unrichtig, dem Menschen die Genußmittel nehmen zu wollen, und er läßt sie sich auch nicht entziehen.

Anderseits soll man sie dem Menschen auch nicht aufdrängen. Wer am Alkohol keinen Geschmack findet, der muß in der Lage sein, sich seiner enthalten zu können. Leider sind wir in unserem Vaterlande noch nicht so weit; bei uns wird man in den Restaurants gezwungen, ob man will oder nicht, Alkohol zu genießen. Nur sehr wenige, meist vegetarische Restaurants, haben diesen unsinnigen Zwang nicht.

Übrigens schadet bei dem übermäßigen Biergenuß nicht nur der Alkoholgehalt, sondern auch die übergroße Flüssigkeitsmenge. Wer täglich mehrere Liter Bier zu sich nimmt, der mutet seinem Herzen und seinen Nieren eine übergroße Arbeit zu, um diese Flüssigkeitsmengen wieder aus dem Körper herauszuschaffen.

Deshalb ist es auch schädlich, allzuviel Kaffee oder Tee zu trinken. An und für sich pflegt man in solchen Fällen Kaffee und Tee so schwach zuzubereiten, daß sie unschädlich sein würden, wenn nicht die allzugroße Flüssigkeitsmenge den Körper passieren müßte. So aber kommt es leicht zu Herz- und Nierenleiden.

Leider fehlt es uns an wirklich allgemein brauchbaren alkoholfreien Getränken. Die im Handel befindlichen munden nicht allen und entsprechen namentlich auch hinsichtlich des Preises nicht den Anforderungen, die man an ein gutes, gesundes, bekömmliches und billiges Volksgetränk stellen muß. — Es ist mit Freuden zu begrüßen, daß der Kakao sich bei uns mehr und mehr einbürgert, allerdings ist sein Preis noch immer etwas zu hoch, als daß er mit dem Kaffee erfolgreich konkurrieren könnte. Auch läßt seine Qualität bei den billigeren Sorten zu wünschen übrig.

Jedenfalls ist derjenige Mensch am gesundesten, der möglichst weniger Getränke bedarf. Die Redensart von der Ausspülung des Körpers, insbesondere der Nieren, durch reichliches Wassertrinken beruht auf unzutreffenden Anschauungen.*) Das viele Trinken von alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken ist nur eine Angewohnheit, und zwar eine gesundheitsschädliche und überflüssige. Ja, selbst nach dem Wasserverlust durch Schwitzen, z. B. beim Sport, beim Bergsteigen, beim Radfahren usw., ist es nicht richtig, diesen Verlust durch reichliches Trinken wieder zu ersetzen; je weniger man bei und nach dem Schwitzen trinkt, desto vorteilhafter ist es für den Organismus. Die Muskeln werden straffer und fester, der Körper kräftiger und widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Menschen, die viel Flüssigkeiten zu sich nehmen, erkranken viel leichter als solche, die gewohnt sind, wenig zu trinken."

*) Hier kann ich dem deutschen Arzte nicht zustimmen. Der Japaner trinkt viel Wasser und befindet sich wohl dabei. Sollte auch in dieser Beziehung die Konstitution der weißen und gelben Rasse verschieden sein?

Die naturgemäße Lebensweise muß nicht nur im Essen und Trinken, sondern auch in allem übrigen, in Arbeit, Erholung und Schlafen befolgt werden. Wer dem Nachtleben der europäischen Großstädte huldigt, verzichte, Dschiu-Dschitsu lernen zu wollen. Nach durchschwärmter Nacht wird er ein auf dem Übungsplatz eine traurige Rolle spielen. Für den Japaner bedarf es keiner Ausführung über die Hygiene des Schlafes, aber der Europäer, insbesondere der Großstädter, muß nachdrücklichst in dieser Hinsicht auf eine naturgemäße Lebensweise verwiesen werden. Auch über dieses Thema schreibt der bereits zitierte Dr. med. Lahmann folgendes:

„Über die Hygiene des Schlafes existieren so viele unrichtige Anschauungen, daß wir an dieser Stelle wenigstens die Hauptgrundzüge für einen gesunden Schlaf mitteilen wollen. Über die Frage, wie lange der Mensch schlafen soll, ist man sich im allgemeinen einig. Der Erwachsene soll sieben bis acht Stunden durchschnittlich schlafen, Kinder brauchen je nach dem Alter neun bis elf Stunden, Greise zuweilen nur fünf bis sechs Stunden Schlaf. Das Schlafbedürfnis ist bei den einzelnen Menschen sehr verschieden. Richtig ist, wenn der Mensch seiner Neigung zum Schlafen nachgibt; er soll sich nicht künstlich wach erhalten, und er soll sich nicht künstlich den Schlaf entziehen.

Wann soll man schlafen gehen? Überall hört man ja, daß der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste sei. Wenn das richtig ist, so handelt ein großer Teil der Menschheit nicht dieser Vorschrift entsprechend; nur verhältnismäßig wenig Erwachsene gehen schon um neun oder zehn Uhr abends zu Bett. Ja, es gibt recht viele Menschen, denen ihr Beruf gar nicht gestattet, vor Mitternacht das Lager aufzusuchen. Man kann wohl sagen, daß es nicht darauf ankommt, ob der Mensch vor oder nach Mitternacht zu Bett geht, wenn er nur die gehörige Anzahl von Stunden schläft.

Wer es irgendwie ermöglichen kann, wird natürlich die Nachtstunden zum Schlafen benutzen; mit anbrechender Dunkelheit sich hinzulegen und mit der Morgensonne aufzustehen ist ein Ideal, dem leider nur wenige Personen, zumal in den Städten, nachkommen können.

Viel zu wenig wird berücksichtigt, daß auch allzuviel Schlaf der Gesundheit schädlich ist. Gesunde Personen sollen nicht länger schlafen, als unbedingt nötig ist. Sie sollen, sobald sie erwachen, aufstehen und nicht wieder einschlafen, denn dieser neue Schlaf pflegt ihnen schlecht zu bekommen. Es ist, wie man sich ausdrückt, ein lähmender Schlummer. Während man vorher frisch und gestärkt erwachte, fühlt man sich jetzt müde und matt, und dieser Zustand kann den ganzen Tag anhalten.

Es gibt Menschen, die sich wohler fühlen, wenn sie spät schlafen gehen, als wenn sie früh zu Bett gehen. Dies hängt damit zusammen, daß sie bei frühem Schlafengehen zu lange schlafen und die Folgen dieses zu langen Schlafes den ganzen Tag lang spüren. Gehen sie spät

schlafen, so befriedigen sie ihr normales Schlafbedürfnis und es kommt nicht zu dem lähmenden Schlummer. Denn recht viele Menschen gehen zwar zu verschiedener Stunde zu Bett, aber das Aufstehen erfolgt in der Regel zu ein und derselben Zeit. Man pflegt im allgemeinen nicht früher aufzustehen, wenn man früh zu Bett geht.

Schulkinder sollen abends so zeitig schlafen gehen, daß si[illegible]gens von selbst zu richtiger Zeit erwachen. Das barsche Wecken [illegible]inder am Morgen ist ihnen durchaus schädlich. Noch schlaftrunken hören sie das wiederholte Schreien und Anrufen; sie fahren erschreckt empor und fühlen sich infolge dieser jähen Unterbrechung des Schlafes unbehaglich und verstimmt. Sie sind verdrießlich, weinerlich, klagen über dumpfen Kopfschmerz, sind unaufmerksam und müde in der Schule; ja sie schlafen wohl gar in den Unterrichtsstunden ein. Da nun diese Szenen sich Morgen für Morgen wiederholen, so ist es kein Wunder, wenn diese Kinder allmählich nervös werden und ihre Nervosität sich sowohl am Tage wie in der Nacht äußert. Sie schlafen unruhig, und je näher der gefürchtete Moment kommt, wo sie durch rauhes und barsches Anschreien geweckt werden, desto ängstlicher werden ihre Traumbilder. In Schweiß gebadet, wachen sie beim Wecken auf; müde und zerschlagen ziehen sie sich an, und schlaftrunken begeben sie sich auf den Schulweg. Daß hier von einem erfolgreichen Unterricht keine Rede sein kann und daß das Kind immer mehr herunterkommt, den Appetit verliert und alle Munterkeit einbüßt, ist einleuchtend. Die Klagen, daß die Schule des Morgens zu früh beginne, sind ganz unberechtigt; man lasse nur die Kinder zeitig genug schlafen gehen, dann werden sie, ohne geweckt werden zu müssen, frisch und gestärkt von selbst erwachen.

Dasselbe gilt auch von den Erwachsenen. Auch bei ihnen ist das Wecken, sei es durch Anruf, durch Schütteln, durch Anspritzen mit Wasser, durch eine Weckuhr durchaus schädlich. Geschieht dies Tag für Tag, so wird auch der gesündeste Mensch schließlich nervös.

Um einen gesunden, kräftigenden und erquickenden Schlaf zu erzielen, soll man des Abends den Magen nicht überladen. Es ist empfehlenswert, das Abendessen mehrere Stunden vor dem Schlafengehen einzunehmen. Wer nervös ist und schlecht schläft, wird gut tun, des Abends einen Eßlöffel besten Honig zu sich zu nehmen; dagegen empfiehlt es sich nicht, durch Genuß von alkoholischen Getränken den Schlaf herbeizuführen. Ungewohnte Getränke soll man abends nicht genießen. Wer z. B. nicht daran gewöhnt ist, abends starken Kaffee zu trinken, kann leicht den Versuch mit einer schlaflosen Nacht büßen.

Von großer Wichtigkeit für die Erzielung eines gesunden, festen Schlafes ist die gute Beschaffenheit des Schlafzimmers und des Bettes. Leider sind nur wenige Menschen in der Lage, sich das Schlafzimmer so zu gestalten, wie es sein soll: hell, luftig, trocken, sonnig und geräumig. Wie viele unserer Mitmenschen müssen nicht mit einem engen, dumpfigen,

überfüllten und oft überheizten Zimmer fürlieb nehmen! Wer es irgend ermöglichen kann, soll die Fenster im Schlafzimmer offen lassen. Allerdings gibt es Menschen, die dies nicht vertragen; es stört sie der Lärm auf der Straße oder sie erkälten sich selbst in der warmen Jahreszeit bei offenem Fenster.

Man erkennt erst den Unterschied zwischen dem gewohnten ungesunden und einem gesunden Schlafzimmer, wenn man Gelegenheit hat, einmal in einem hygienisch eingerichteten Schlafzimmer zu übernachten. Wie frisch und munter erwacht man, ohne das Gefühl der Abgeschlagenheit und Mattigkeit, ohne dumpfen Kopfschmerz, zumal wenn die Morgensonne freundlich in das Zimmer hineinlacht!

Recht häufig ist übrigens auch das Bett daran schuld, wenn man des Nachts schlecht schläft und frühmorgens erwacht, ohne recht ausgeschlafen zu haben. Die Betten sind es, die den bekannten unangenehmen Geruch an sich haben, wenn sie jahrelang nicht gelüftet, geklopft und gesonnt werden. Vorzuziehen ist es, wenn der gesunde Mensch sich überhaupt nicht der Federbetten bedient; statt des Federkissens genügt ein kleines Roßhaarkissen und statt des Deckbettes eine überzogene Steppdecke oder Wolldecke. Ein Unterbett ist überflüssig. Die Matratze muß mindestens alle drei bis vier Wochen tüchtig geklopft werden.

Üble Gerüche dürfen im Schlafzimmer nicht geduldet werden. Wird eine Petroleumlampe im Schlafzimmer gebrannt, so muß sie außerhalb des Zimmers ausgelöscht werden. Merkwürdigerweise scheint unsere Industrie noch nicht soweit vorgeschritten zu sein, um Nachtgeschirre mit einem Deckel zu versehen; vom hygienischen und ästhetischen Standpunkte aus ist dies durchaus notwendig.

Wenn man in dieser Weise für die Beseitigung alles dessen sorgt, was den ruhigen Schlaf beeinträchtigen könnte, wird man auch zugleich dadurch die Art der Traumbilder beeinflussen können. Jeder Mensch träumt ununterbrochen während des Schlafes; er erinnert sich nur nicht immer aller Träume und glaubt daher, daß er nur von Zeit zu Zeit träume. Die Mehrzahl der Träume sind unangenehmer Art, meist schreckhaft und ängstlich. Sie sind die Folge von Eindrücken, die das Gehirn während des Schlafes von außen her bekommt. Schon ein sonst wenig bemerkbarer schlechter Geruch im Schlafzimmer kann die gräßlichsten Traumbilder erregen. Vermeiden wir nun derartige unangenehme Reize, so werden die Traumbilder auch keinen unangenehmen Charakter tragen und wir werden nicht, wie vordem, in Schweiß gebadet und matt, über den furchtbaren Traum entsetzt, erwachen.

Eine kleine, aber nicht unwichtige Frage wollen wir hier noch anhangsweise erörtern: Sollen wir bei Tage, insbesondere nach Tische, schlafen? Es ist unleugbar, daß viele Menschen nach der Mittagsmahlzeit eine erhebliche Schläfrigkeit empfinden und ihr auch nachgeben müssen, wenn sie für die Nachmittagsarbeit wieder frisch und brauchbar sein wollen.

Die Ursache dieser Schläfrigkeit nach Tische ist in der Hauptsache eine zu starke Überladung des Magens. Ißt man einmal aus irgend welchen Gründen zu Mittag weniger, so fehlt auch die gewohnte Müdigkeit. In manchen Fällen ist auch ein zu kurzer Schlaf in der Nacht an der Müdigkeit am Tage schuld. Oft pflegt sich dann die Schläfrigkeit schon am Vormittag zu zeigen. Letzteres ist auch bei blutarmen Personen der Fall, und bei ihnen wirkt dann der Vormittagsschlaf besser als der Nachmittagsschlaf.

Jedenfalls soll der Nachmittagsschlaf nicht über eine halbe bis eine Stunde ausgedehnt werden; wer sich schon nach zehn Minuten wieder munter fühlt, soll selbstverständlich nicht länger liegen bleiben. Vollblütige Personen tun gut, nicht im Liegen, sondern im Sitzen nach Tisch zu schlafen und den Schlaf so kurz wie möglich zu bemessen.

Die Japaner brauchen diese Lehren nicht. Sie können aber auch in jedem anderen Teil der Hygiene als Muster dienen, und insbesondere was die körperliche Reinigung betrifft, erreicht sie keine Nation der Welt. Der Japaner badet mindestens zweimal täglich, meist aber noch häufiger. Er kennt keine geheizte Stube im Winter, schläft und arbeitet selbst bei der strengsten Kälte bei offenem Fenster, wobei die Zugluft ungehindert durch das ganze Haus streicht. Es ist gewiß schön, wenn der Körper so abgehärtet ist, um sich bei einem solchen Regime wohl zu fühlen. Aber der Abendländer verträgt dies einmal nicht, und so kann ich dem Dschiu-Dschitsu-Schüler nur raten, die Abhärtung eben nur soweit zu treiben, als er es vertragen kann. Das japanische Vorbild wird er ja doch nicht erreichen. Der Europäer bedarf einmal der geheizten Stube, und er hat noch mancherlei Rasseeigentümlichkeiten, die der Japaner als Untugenden bezeichnet, die aber nicht abzulegen sind. Aber selbst, wenn sich ein Held fände, der, um Dschiu-Dschitsu-Meister zu werden, in erster Linie ganz Japaner werden wollte, alle Einrichtungen des öffentlichen und gesellschaftlichen Lebens würden dies unmöglich machen.

Aber auch die geistige Veranlagung spielt beim Dschiu-Dschitsu eine große Rolle. Jähzornige Naturen sollen überhaupt nicht Dschiu-Dschitsu lernen. Jeder Schüler nehme sich vor, stets Gleichmut zu bewahren und seinem Gegner gegenüber mit allen Gefühlsausbrüchen zurückzuhalten. Naturgemäß müssen immer zwei zusammen Dschiu-Dschitsu lernen, und da geht es auf beiden Seiten ohne schmerzhafte Hiebe nicht ab. Man halte sich immer vor Augen, daß diese schmerzhaften Hiebe durchgekostet werden müssen, wenn das Unterrichtsziel erreicht werden soll. Man zeige sich seinem Partner gegenüber niemals unfreundlich, wenn dieser einen wohlgezielten Magen- oder Kehlschlag versetzt. So unangenehm die Empfindung auch sein möge, man halte sich tapfer und zeige stets eine gleichbleibende freundliche Miene, denn jeder Ärger wirkt beim Kampfe schädlich. Man wird mit der Zeit eine Beherrschung über sich selbst erlangen, daß die größten Schmerzen ohne Mühe überwunden wer-

den können. Wessen Temperament eine solche Selbstüberwindung nicht zuläßt, der verzichte darauf, Dschiu-Dschitsu zu lernen.

Daß man bei den Übungen möglichst leicht gekleidet sein soll, ist selbstverständlich. Die Deutschen werden aber wohl kaum soweit gehen, wie die Japaner, die bei den Übungen nur ein Lendentuch tragen und nur zur Übung der Rockärmeltricks ein haltbares Jackett anziehen. Der Deutsche wird wohl in den meisten Fällen die bekannte leichte Turnerkleidung tragen, noch besser ist es aber, wenn er nur Hemd, Unterhosen und Socken oder ein Trikot trägt. Zu den Rockärmeltricks kann er irgendein altes Jackett anlegen.

Allgemeine Regeln für alle Übungen.

Als Grundregel für die erfolgreiche Ausübung der Kunst gilt: fleißig üben. Durch Bücherstudium und Betrachten der Abbildungen wird kein Dschiu-Dschitsu-Meister ausgebildet. Im Gegenteil; wer da glaubt, gegen etwaige Angriffe gewappnet zu sein, weil er ein Buch über Dschiu-Dschitsu gelesen hat, wiegt sich in einer falschen Sicherheit, die gegebenenfalls sehr verhängnisvoll werden kann. Zur Ausübung des Dschiu-Dschitsu braucht man in erster Linie Geistesgegenwart, einen sicheren Griff und gestählte Muskeln, alles dies läßt sich aber nur durch andauernde Übung erwerben.

Jeder Trick, der zum Siege führt, ist erlaubt, aber dabei gilt auch der ethische Grundsatz, im Kampfe nicht weiter zu gehen als zum Siege notwendig ist. Dem Dschiu-Dschitsu-Kämpfer ist es ein leichtes, seinem Gegner das Rückgrat, die Rippen oder sonst einen Knochen zu zerbrechen. Er vermag ihm mit einem einzigen Schlage das Lebenslicht auszublasen, aber zu solchen drastischen Mitteln wird er nur dann greifen, wenn ihn die Notwehr dazu zwingt. In dieser Hinsicht ist das Dschiu-Dschitsu weit ethischer als das Boxen. Wie oft die Engländer oder Amerikaner bei Faustkämpfen, die nur aus Übermut veranstaltet werden, ihren Gegnern das Nasenbein zertrümmern oder das Auge ausschlagen, ist bekannt. Zu solchen Produktionen gibt sich der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer nicht her, denn er kämpft nur im Ernstfalle, und schont auch da seinen Gegner, soweit er es vermag.

Wie bereits erwähnt, muß das Dschiu-Dschitsu zu zweien geübt werden. Man wähle sich einen gleichgesinnten Freund, womöglich von gleicher Größe und Stärke. Ein allzugroßer Kräfteunterschied der beiden Lernenden stört die Ausbildung beider. Die Übungen werden am besten auf Rasen oder weichem Sandboden ausgeführt. Wird im Zimmer geübt, so muß natürlich genügender Raum vorhanden sein, damit man nicht Gefahr läuft, an den Ecken und Kanten der Möbel Schaden zu erleiden. Bei denjenigen Übungen, bei welchen der Gegner zu Boden geworfen wird, muß im Zimmer unbedingt eine Matratze vorhanden sein; besser ist es aber noch, wenn man solche Übungen im Freien auf weicher Sandschicht veranstalten kann, weil man da größere Bewegungsfreiheit hat. Eine Matratze im Zimmer bietet eine zu kleine Fläche und

der Hingeworfene kann leicht neben die Matratze fallen und womöglich lebensgefährliche Verletzungen davontragen.

Hauptbedingung ist: Bei allen Übungen Maß halten. Man übe niemals bis zur völligen Erschöpfung. 10 bis 15 Minuten vormittags und ebensolange nachmittags genügen für den Anfänger vollkommen. Wenn sich Herzklopfen oder keuchender Atem einstellen, so höre man sofort auf. Wenn Herz und Lunge nicht ganz gesund sind, dürfen die Übungen nur sehr kurze Zeit gemacht werden.

Die beiden zusammenübenden Dschiu-Dschitsu-Schüler mögen sich vor Augen halten, daß sie beide lernen wollen. Die Übungen sollen nicht dazu dienen, zu zeigen, wer der stärkere ist, deshalb soll von vornherein bedungen werden, wer Sieger bleibt. Bei jeder Übung läßt sich der Abmachung gemäß der eine besiegen, er muß aber doch soviel Widerstand leisten, daß dem andern der Sieg möglichst schwer gemacht wird. Selbstverständlich werden die Rollen gewechselt, denn Angriff sowie Verteidigung erfordern besondere Übung.

Das Wesen des Dschiu--Dschitsu besteht darin, mit geringen Kräften, aber durch Anwendung gewisser Kunstgriffe den stärkeren Gegner zu bezwingen. Es werden besonders empfindliche Punkte des Körpers so gefaßt, daß der Angegriffene bei dem Versuche, sich zu befreien, sich selbst nur noch mehr Schmerz bereitet. Der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer siegt mit der Kraft seines stärkeren Gegners.

Wenn in der Regel die beiden Schüler im voraus bedingen, wer Sieger sein soll, so soll doch von Zeit zu Zeit wirklich um den Sieg gerungen werden. Dadurch gewinnen die Übungen an Interesse, und es wird festgestellt, wer von beiden größere Fortschritte gemacht hat. Der Unterliegende merkt, woran es ihm fehlt, welche Muskeln noch mehr gekräftigt werden müssen, und er kann durch entsprechende besondere Übungen dem Mangel abhelfen.

Man übe nie gleich nach dem Essen, aber auch nicht, wenn man hungrig ist. Auch wenn man sich über irgendetwas erregt hat, so übe man nicht. Nochmals sei betont, daß Maßhalten oberster Grundsatz für den Dschiu-Dschitsu-Schüler sein soll! Unsere Sportsfere sind zu leicht zur Übertreibung geneigt, aber Dschiu-Dschitsu ist kein Sport, sondern eine Waffe, die man nur dann spielen läßt, wenn man sie braucht.

Wenn das Herz von einer Übung zu sehr angegriffen wird, was sich durch starkes Herzklopfen bemerkbar macht, so lege sich der Schüler lang auf den Boden, strecke die Arme von sich, so daß sie mit dem Körper einen rechten Winkel bilden, und spreize die Beine auseinander, soweit es ohne Anstrengung geschehen kann. In dieser Lage bleibe man ruhig liegen, atme leise und tief und man wird sich bald erholen. Die Dschiu-Dschitsu-Übungen als solche kräftigen nur Herz und Lunge, wenn man sehr vorsichtig übt und alle Anstrengungen vermeidet. Übertreibung dagegen kann die schädlichsten Folgen nach sich ziehen.

Ein wichtiger Teil der Übungen besteht darin, die empfindlichen Stellen des Körpers zu ermitteln, um an diesen den Gegner zu packen und sie mit Schlägen sicher zu treffen, während man diese Stellen am eigenen Körper abzuhärten sucht. Man glaubt gar nicht, wie weit diese Abhärtung gehen kann; man verträgt schließlich an diesen Stellen die schmerzhaftesten Hiebe mit lachendem Angesicht, während der nichtabgehärtete Gegner von den gleichen Schlägen so gelähmt wird, als ob er vom Blitze getroffen wäre. Solche empfindliche Stellen sind:

Der Musikantenknochen. So nennt man volkstümlich den Ellenbogen. Jedermann wird sich schon einmal aus Versehen gestoßen und dabei die Erfahrung gemacht haben, wie überaus empfindlich die Stelle ist.

Der Oberarm, und zwar eine Stelle etwa handbreit über dem Ellenbogen. Oberhalb und unterhalb des Armknochens und parallel mit diesem laufen Muskelstränge. Wenn man den Daumen innerhalb des Oberarmes und die übrigen Finger außerhalb kräftig in diese Muskeln preßt, so daß man den Knochen dazwischen hat, so erzeugt dies einen unerträglichen Schmerz. Nach einigen Versuchen wird man diese empfindliche Stelle leicht finden und häufige Übungen müssen dahin führen, die Stelle bei jedem fremden Körper sofort mit sicherem Griffe zu fassen.

Der Unterarm, kurz unterhalb der Handwurzel, an jener Stelle, wo sich die kleine Schwellung befindet. Setzt man hier den Daumen an, während die übrigen Finger über das Handgelenk greifen, so wird ein kräftiger Druck eine schmerzhafte Empfindung bereiten.

Das Ellenbogengelenk wird so umspannt, daß die vier Finger das Gelenk von außen umfassen, während der Daumen die Innenseite drückt.

Der Rumpf unterhalb der ersten Rippen ist auf beiden Seiten gegen jeden Druck und Schlag sehr empfindlich.

Der Hals in der Gegend der Schlagader.

Der Kehlkopf, und zwar indem man den Daumen beider Hände darauf drückt, wobei die Spitzen der übrigen Finger sich in den Muskelwulst unterhalb des Ohrläppchens einbohren.

Häufige Übungen werden den Dschiu-Dschitsu-Jünger noch mehrere solcher empfindlichen Stellen erkennen lassen, sobald die Übenden ihren Körper gegenseitig daraufhin untersuchen. Hat man die betreffenden Stellen gefunden, so schlage und drücke man gegenseitig darauf, bis sie unempfindlich sind. Es ist selbstverständlich, daß gewisse edle Teile, deren Verletzung den Menschen zeitlebens unglücklich machen kann, von solchen Versuchen ausgeschlossen sind. Man schlage also nicht in die Augen, gegen die Geschlechtsorgane usw. Hat ein Dschiu-Dschitsu-Schüler eine krankhafte Stelle am Körper, wie z. B. eine Wunde, einen kranken Magen, so dürfen die Übungen überhaupt nicht gemacht oder sie müssen so eingeschränkt werden, daß die kranke Stelle unter keinen Umständen in Mitleidenschaft gezogen wird. Man kann nur einen gesunden Körper

abhärten, aber kranke Körperteile würden durch solche Abhärtungsver-
suche nicht gesünder, sondern weit mehr geschädigt werden.

Wie weit sich Personen, die Herzfehler oder schwache Lungen haben,
dem Dschiu-Dschitsu widmen können, wird bei Besprechung der einzelnen
Übungen noch berücksichtigt werden.

Auch Magenkranke müssen die Übungen sehr einschränken, und ins-
besondere muß jeder Schlag und Druck gegen den Magen vermieden wer-
den. Sportfere, die gegen die Natur sündigen, sind unvernünftige Wesen.
Ebensowenig wie ein Blinder malen kann, darf man einen kranken Körpe
den Angriffen des Dschiu-Dschitsu aussetzen.

Übungen ohne Partner.

Wenn auch die meisten Dschiu-Dschitsu-Übungen zu zweien ausgeführt werden müssen, so gibt es doch eine Anzahl Übungen, die allein gemacht werden. Sie sind ohne besondere Vorbereitungen zu jeder Zeit und an jedem Orte auszuführen, aber auch für diese gilt, was bereits im vorigen Kapitel gesagt wurde: Maß halten.

Das Atemholen.

In erster Linie müssen die Lungen durch tiefes Atemholen gekräftigt werden. Die Europäer sind in dieser Hinsicht sehr zurück, und besonders im Winter halten sie den Mund sorgfältig geschlossen, damit ja kein frischer Luftzug in die Lungen eindringe. Der Dschiu-Dschitsu-Schüler muß aber mit kräftigen Zügen die Luft so stark aus- und einatmen, daß die untersten Bauchmuskeln stark bewegt werden. Man übe das tiefe Atemholen nicht bis zur Ermüdung, aber doch so oft, daß es mit der Zeit unwillkürlich geschieht. Das richtige Atemholen hat man sich erst dann zu eigen gemacht, wenn bei der Atmung sich die Muskeln über den Hüften wie Blasebälge bewegen, die Schultern aber dabei unbeweglich bleiben. Aber selbst wenn ein solches Atmen zur zweiten Natur geworden ist, so versäume man nicht, jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen einige Minuten mit besonders kräftigen Zügen tief Atem zu holen.

Die Kräftigung der Arme.

Hierzu dienen Armübungen verschiedenster Art. Die hauptsächlichsten allein zu übenden sind die folgenden:

Man halte die Hände festgeballt und die Arme gestreckt schräg nach unten vor sich hin und kreuze sie überm Handgelenk. In dieser Stellung hebe man beide Arme (stets gestreckt und die Fäuste geballt) so hoch, bis sie wagerecht stehen. Bei diesem Emporheben muß aber der eine Arm nach unten drücken, so daß er dem emporstrebenden andern Arm den größtmöglichen Widerstand entgegensetzt. Dieser Widerstand muß so groß sein, daß man nur mit äußerster Anstrengung die Arme hoch bringt. Haben die Arme die Horizontalstellung erreicht, so hole man zwei- oder dreimal tief Atem und senke nun in gleicher Weise (die Arme gestreckt haltend

und die Fäuste geballt) die Arme wieder nach unten. Auch hierbei muß der eine Arm starken Widerstand entgegensetzen, indem er emporstrebt, so daß man mit dem anderen Arm nur mit größter Kraft den Widerstand überwindet. Sind die Arme unten angelangt, so macht man wieder eine Pause, um zwei- oder dreimal tief Atem zu holen, und hebt dann die Arme, wie erst beschrieben, zur horizontalen Lage empor. Dieses Heben und Senken der Arme wiederhole man in gleicher Weise zwei- oder dreimal, mache aber vor jeder Wiederholung eine Pause, um tief zu atmen. Diese Übung ist sehr wertvoll und trägt außerordentlich viel zur Kräftigung der Arme bei. Sie ist auch weit nützlicher als die in Deutschland üblichen Hantelübungen (Fig. 1).

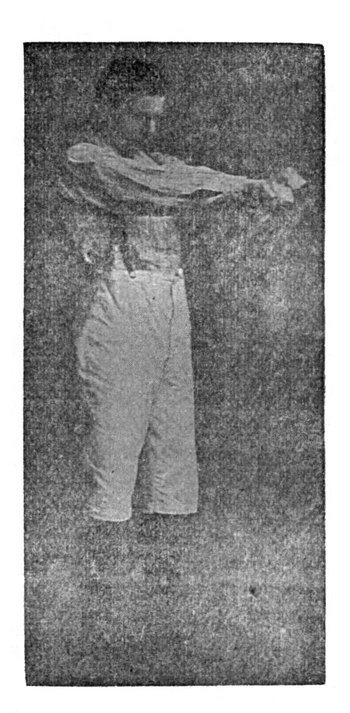


Fig. 1. Freiübung zur Kräftigung der Arme.

In gleicher Weise, wie man die Arme von unten in die horizontale Lage emporhebt, hebe man sie von dieser Lage aus über den Kopf. Man kreuze die horizontal ausgestreckten Arme mit geballten Fäusten über dem Handgelenk und hebe sie langsam bis über den Kopf empor, wobei der eine Arm dem andern kräftigen Widerstand leistet, wie bei der vorigen Übung. Stehen die Arme in vertikaler Richtung über dem Kopf, so hole man zwei- bis dreimal tief Atem und bringe dann die Arme wieder in die horizontale Lage zurück, wobei gleichfalls der eine Arm dem andern Arm Widerstand leistet. Auch diese Übung wird zwei- bis dreimal wiederholt.

Eine andere Übung zur Kräftigung der Arme ist die folgende: Man halte die Arme gestreckt schräg abwärts vor sich hin und balle die Fäuste. Nun drehe man die Fäuste unter Anspannung aller Muskeln recht energisch nach links und nach rechts und hebe dabei die Arme langsam hoch, bis sie die horizontale Lage erreicht haben. Nun hole man zwei- oder dreimal tief Atem und setze die Übung fort, indem man die Arme in gleicher Weise hebt, bis sie vertikal stehen. Hier wird wieder eine Pause zum Atemholen gemacht, die Arme werden dann unter kräftigen Drehungen zur horizontalen Lage gesenkt, bis sie dann nach einer neuerlichen Pause unter Drehen ganz herabgesenkt werden. Bei diesem Heben und Senken der Arme müssen die Drehungen der festgeballten Fäuste so ener-

gisch erfolgen, daß die Erschütterung bis in die Schultern gefühlt wird. Diese Übungen sind sehr anstrengend und man hüte sich, sie zu übertreiben.

Es sei hier noch eine andere Armübung erwähnt. Man halte die beiden Hände mit verschränkten Fingern über den Bauch. Nun ziehe man die eine Hand nach oben, während die andere Widerstand leistet und nach unten zieht. Es ist dies eine andere Form der Übung, bei der man die Arme beim Handgelenk kreuzt und wobei auch ein Arm dem anderen Widerstand leistet. Je größer die Energie ist, die man bei diesen Übungen aufwendet, um so größer ist die Kräftigung, die dabei erzielt wird.

Die Kräftigung der Beine.

Hierzu gibt es eine Übung, die bei den Deutschen besonders beliebt ist, nämlich Fußwanderungen. Man mache zu jeder Tages- und Jahreszeit weite Spaziergänge, aber allzuviel ist auch hierin schädlich. Ebenso wie die Beine durch Wandern, werden die Arme durch Rudern gestärkt. Man beachte aber stets, daß das Wesen der Ausbildung im Dschiu-Dschitsu darin besteht, alle Körperteile gleichmäßig zu kräftigen. Man hüte sich also vor jeder Einseitigkeit und vor einer Bevorzugung von Fußwanderungen.

Weitere Körperübungen.

In den deutschen Turnschulen werden viele Freiübungen gemacht, die auch von deutschen Hygienikern zur allgemeinen Kräftigung empfohlen werden und für das Dschiu-Dschitsu sehr förderlich sind. Ich zitiere hier die folgenden:

Rumpfbeugen vorwärts. Man verschränkt hierbei die Arme entweder im Rücken oder läßt sie herabhängen. Die Beine sind völlig gestreckt zu halten. Je tiefer man sich nach vorn beugt, desto mehr werden die Muskeln des Bauches, der Lenden und der Hüften in Anspruch genommen. Die Übung stärkt diese Muskeln.

Rumpfbeugen rückwärts. Für diese Übung gilt das unter „Rumpfbeugen vorwärts" Gesagte. Man kann diese beiden Übungen im Wechsel vornehmen, indem man den Oberkörper einmal nach vorwärts und einmal nach rückwärts beugt. Nach jeder Vor- und Rückwärtsbeugung macht man eine kleine Pause.

Rumpfbeugen seitwärts. Die Beine müssen dabei gestreckt sein, die Arme werden auf die Hüften gestützt. Mit dem Rumpf neigt man zugleich den Kopf. Der Rumpf selbst soll dabei nicht gedreht werden; beide Füße müssen dauernd in fester Berührung mit dem Fußboden bleiben. Man führt die Übungen aus, indem man sich zuerst auf die linke Seite neigt, dann sich aufrichtet und nunmehr sich auf die rechte Seite neigt.

Rumpfdrehen nach rechts und nach links. Die Hände werden auf die Hüften gestützt; Rumpf und Beine bleiben in gestreckter Haltung. Der Rumpf wird soweit wie möglich gedreht, dabei wird der

Blick dahin gerichtet, wohin man sich dreht. Die Übung wirkt kräftigend auf die Hüftmuskeln und die seitlichen Bauchmuskeln.

Heben und Senken der Schultern. Die Arme werden auf die Hüften gestützt und die Schultern so weit wie möglich gehoben; darauf werden sie langsam und gleichmäßig herabgelassen. Diese Übung ist bei schwacher Lunge und schwach entwickelter Brust sehr zu empfehlen. Man benutzt sie, um gleichzeitig tief ein- und auszuatmen. Bei Rückgratsverkrümmungen wendet man das Heben einer Schulter mit Nutzen an, und zwar hebt man die tiefer stehende Schulter.

Vorwärts- und Rückwärtsziehen der Schultern. Man stemmt die Arme auf die Hüften und führt die Schultern mitsamt den Armen soweit wie möglich nach vorn. Dann zieht man die Schultern soweit als möglich nach rückwärts. Diese Übung stärkt sowohl die Lungen, als sie auch den Rücken kräftigt, und gibt ihm eine schöne Form.

Armwerfen seitwärts. Der Körper steht gestreckt, die Füße an den Fersen geschlossen, die Fußspitzen nach auswärts, die Hände sind zur Faust geballt. Die Schultern werden ein wenig nach vorn gerichtet, um die Bewegung ausgiebiger zu gestalten. Die Hände werden gleichzeitig nach der einen und von da nach der andern Seite geworfen; dabei muß, um im Gleichgewicht zu bleiben, beim Werfen der Arme nach links der Rumpf sich etwas nach rechts, beim Werfen der Arme nach rechts sich etwas nach links überlegen.

Beinheben seitwärts. Der Körper ist gestreckt, die Hände auf den Hüften. Die Spitze des übenden Fußes soll nach unten und etwas seitlich gerichtet sein. Das vollständig gestreckte Bein wird so hoch wie irgendmöglich gehoben; dabei ist darauf zu achten, daß der Körper in gerader Haltung bleibt. Das Beinheben erfolgt abwechselnd mit dem linken und mit dem rechten Beine. Die Übung wirkt in ausgezeichneter Weise auf schwache Bein- und Hüftmuskeln; auch die Organe des Unterleibes werden in günstiger Weise beeinflußt.

Die tiefe Kniebeuge. Die Hände werden auf die Hüften gestützt und die Knie tief gebeugt, während die Füße sich auf die Fußspitzen erheben. Der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten, die Fersen sind geschlossen, das Gesäß kann die Fersen berühren. Je langsamer die tiefe Kniebeuge ausgeführt wird, und je langsamer namentlich das Aufrichten vor sich geht, um so schwieriger ist die Übung. Beim Niederlassen sollen die Knie soweit wie möglich nach auswärts gewendet sein, beim Aufrichten werden sie wieder zusammengeführt. Diese Übung kräftigt schwache Beinmuskeln und macht die Gelenke beweglich.

Kniebeugen und Kniestrecken nach hinten. Der Körper ist gestreckt; die Hände ruhen auf den Hüften. Abwechselnd werden die Knie nach hinten energisch gebeugt und gestreckt. Die Übung wirkt gut auf die Beförderung des Blutkreislaufs in den Beinen und im Unterleib sowie bei Steifheit im Kniegelenk.

Die Ellenbogen im Rücken nähern. Bei aufrechter Haltung werden die Hände zu Fäusten geballt, und nun versucht man die Ellenbogen im Rücken soweit einander zu nähern, daß sie sich berühren. Bei gänzlich ungeübten Personen wird dies anfangs ganz unmöglich scheinen; denn die Ellenbogen bewegen sich kaum nach rückwärts und klaffen ganz erheblich auseinander. Aber allmählich gelingt es, die Ellenbogen mehr und mehr einander zu nähern. Die Übung wirkt in ausgezeichneter Weise auf schwache Armmuskeln, sie macht die Schultergelenke beweglich, kräftigt die Brust und weitet sie aus.

Rumpfaufrichten aus liegender Stellung. Man legt sich ausgestreckt auf die Erde, auf eine Matratze oder auf eine Chaiselongue, beugt die Arme im Ellenbogen und legt sie an die Brust. Darauf versucht man sich langsam aufzurichten, ohne die Hände und Arme zu Hilfe zu nehmen. Diese Übung wirkt in vorzüglichster Weise auf die Kräftigung der Bauchmuskeln.

Axthauen. Man stellt sich mit gespreizten Beinen und hoch erhobenen Armen hin, dann schwingt man, indem man sich bückt, kräftig beide Fäuste zwischen den Beinen durch. Durch diese Übung wird der ganze Körper gekräftigt und in Bewegung gesetzt. Neben den Armen, der Brust und dem Bauch ist es auch der Kopf, der die wohltätige Wirkung dieser Übung empfindet.

Starke Beugung des Hüftgelenks im Liegen. Man legt sich hin und zieht das gebeugte Knie an den Leib an; dann umfaßt man das Knie mit beiden Händen und preßt es soviel als möglich gegen den Oberschenkel. Diese Übung wirkt in vortrefflichster Weise auf die Gelenke.

Rumpfdrehen verbunden mit Rumpfbeugen. Man stellt sich mit geschlossenen Füßen und geschlossenen Fußspitzen, die Hände in die Seiten gestemmt, hin. Dann dreht man sich nach der Seite; zugleich aber beugt man den Rumpf soweit als möglich. Dabei müssen jedoch die Beine gestreckt bleiben und die Füße dürfen sich nicht drehen. Die Übung kräftigt Rücken- und Bauchmuskeln.

Rumpfschwingen. Man sitzt, die Hände an den Hüften, auf einem Stuhl ohne Lehne; die Füße stemmen sich an oder hinter die vorderen Stuhlbeine. Nun schwingt man langsam den Körper nach vorwärts und rückwärts. Die Bewegung des gestreckten Oberkörpers findet im Hüftgelenk statt, nicht wie beim Vorwärts- und Rückwärtsbeugen in der Lendenwirbelsäule.

Drehen des Kopfes nach der Seite. Der Kopf wird soweit nach der Seite gedreht, bis man eine starke Spannung der Halsmuskeln empfindet. Darauf dreht man langsam den Kopf nach der entgegengesetzten Seite. Diese Übung macht den Hals und den Kopf sehr beweglich.

Beugen des Kopfes nach hinten. Man beugt den Kopf soweit als möglich nach hinten und führt ihn dann langsam in die Aus-

gangsstellung zurück. Die Übung hat den Zweck, die Nackenmuskeln beweglich zu machen.

Beugen des Kopfes nach vorn. Man beugt den Kopf soweit als möglich nach vorn auf die Brust und hebt ihn dann langsam wieder. Diese Übung dient zur Kräftigung der Nackenmuskeln und ist auch bei starkem, vollem Hals (Ansatz zum Kropf) anwendbar. Man kann auch diese Übung mit der vorigen verbinden, indem man den Kopf zuerst nach hinten beugt und dann ganz nach vorn auf die Brust neigt.

Neigen des Kopfes zur Seite. Man neigt den Kopf langsam auf die eine Seite und führt ihn dann langsam auf die andere Seite hinüber. Dadurch werden die seitlichen Halsmuskeln gekräftigt und beweglich gemacht.

Da beim Dschiu-Dschitsu oft ein rasches Niederwerfen und Aufspringen nötig ist, so übe man auch dieses. Man lege sich so auf den Boden, daß der steifgehaltene Körper nur auf die beiden Fußspitzen und die gestreckten Arme gestützt ist. In dieser Lage drehe und wende man den Kopf rasch nach links und nach rechts, gleichsam als ob man einen Gegner von der einen oder anderen Seite abzuwehren hätte. Man übe das rasche Aufspringen aus dieser Lage, indem man sich vorstellt, links oder rechts, vorn oder rückwärts einen gegnerischen Angriff abwehren zu müssen. Man werfe sich auf die linke oder rechte Seite, auf den Bauch oder Rücken zu Boden, und springe mit einem Satze wieder auf. Das Niederwerfen und Aufspringen nach jeder Richtung muß besonders geübt werden. Eine besondere Übung erfordert auch das Aufspringen, wenn es unmittelbar auf das Niederwerfen folgen soll. Der siegreiche Gegner, der seinen Feind zu Boden geschlagen hat und damit schon gewonnenes Spiel zu haben glaubt, wird verwirrt, wenn er den niedergeworfenen Feind sofort wieder auf den Füßen sieht. Auch dieses Niederwerfen und Aufspringen ist sehr ermüdend, und es muß auch hier wie bei allen Übungen vor Übertreibung gewarnt werden.

Härten der Handkante.

Noch eine Übung ist zu erwähnen, die man unter allen allein auszuführenden Dschiu-Dschitsu-Übungen als die wichtigste bezeichnen muß; es ist dies das Härten der Handkante. Der Japaner schlägt nicht mit der Faust wie der Abendländer, sondern mit der äußeren Handkante, die den kleinen Finger trägt. Die Schläge mit dieser Kante sind viel wirksamer als Faustschläge, und zwar aus folgendem Grunde: Die Faust trifft stets eine größere Fläche als die Handkante, die aufgewendete Kraft verteilt sich infolgedessen mehr. Wenn der mit der Faust geführte Schlag eine nur doppelt so große Fläche trifft wie der Schlag mit der Handkante, so ist bei gleichem Kraftaufwande der Schlag mit der Handkante doppelt so stark. Um aber die Handkante zu wuchtigen Schlägen tauglich zu machen, muß sie gehärtet werden. Dies geschieht dadurch, daß man die Hand, die vier Finger aneinander gelegt, den Daumen nach oben ge-

richtet, mit der ganzen Kante auf eine harte Unterlage, z. B. auf den Tisch schlägt. Diese Übung muß natürlich mit beiden Händen vorgenommen werden, indem man sie mit jeder Hand einzeln vornimmt oder beide Handflächen mit gestreckten Fingern aneinander legt und so die Kanten beider Hände gleichzeitig härtet. Gut ist es, diese Härtung in abwechselnder Form vorzunehmen, nämlich die Hände einzeln und gemeinsam mit der Kante auf den Tisch zu schlagen. Hierbei ist noch eine Hauptregel zu beachten: Man muß mit der ganzen Länge der Handkante, nämlich vom Handgelenk bis zur Spitze des kleinen Fingers, auf die harte Unterlage schlagen. Würde man den kleinen Finger bei diesen Übungen schonen und nur die Handkante von der Fingerwurzel bis zum Handgelenk benutzen, so könnte im Dschiu-Dschitsu-Kampfe bei einem kräftigeren Schlage mit der Handkante der kleine Finger leicht brechen. Die äußere Kante dieses Fingers muß deshalb gleichmäßig mit der Kante der übrigen Hand abgehärtet werden.

Die Schläge mit der Handkante müssen im Kampfe kurz und federnd geführt werden, indem man die Hand rasch zurückzieht, nachdem der Körperteil getroffen ist. Von der Wirkung der Schläge mit der Handkante kann man sich leicht selbst überzeugen, indem man mit der einen Hand nach dem andern Unterarm oder nach dem Beine solche Schläge führt. Die Schläge scheinen da am wirksamsten zu sein, wenn sie in einem Winkel von 45 Grad geführt werden. Auch nach dem Ellenbogen ist ein solcher Schlag sehr schmerzhaft.

Handkantenschläge sind im Dschiu-Dschitsu ein solch wichtiges Kampfmittel, daß man auf das Härten der Handkante und die Übung der Schläge nicht genug Sorgfalt verwenden kann.

Nicht oft genug kann vor Übertreibung bei allen Übungen gewarnt werden. Man darf aber nicht glauben, daß die vorstehend beschriebenen Übungen in der Reihenfolge, wie sie geschildert sind, geübt werden müssen. Nur mit dem Atemholen beginne jeder der beiden Partner für sich, aber dann sollen schon die Übungen zu zweien ihren Anfang nehmen. Die Übungen, die man allein machen kann, sollen die Pausen ausfüllen, in denen der Partner nicht zugegen oder wenn er sonstwie verhindert ist, an einer Übung teilzunehmen. Für die Übungen zu zweien müssen schon bestimmte Zeiten, die nach Möglichkeit einzuhalten sind, festgesetzt werden; die vorstehenden Übungen aber führe man nebenbei aus, wie es Zeit und Umstände erlauben. Insbesondere muß das Härten der Handkante stets und überall in Anwendung gebracht werden. Jede Pause in der Werkstatt oder am Schreibtische kann man dazu benutzen, denn überall hat man einen Platz, Tisch oder Stuhl, worauf man die Härtung der Handkante vornehmen kann. Bei fleißiger Übung bedarf es mindestens sechs Monate, bis die Handkanten so gehärtet sind, um den Ansprüchen des Dschiu-Dschitsu einigermaßen zu genügen.

Übungen zu Zweien.

Allgemeine Bemerkungen.

Hier gilt es vor allem, die allgemeinen Regeln auf Seite 19 zu beachten. Man bedenke, daß beide Schüler lernen wollen, Abwehr und Angriff also wechseln müssen, um beiden Gelegenheit zu geben, sich nach jeder Richtung hin auszubilden. Der Widerstand, den der Verteidiger leistet, sei anfänglich gering, und er wachse erst allmählich. Man soll sich nicht sofort bei Beginn der Übung erschöpfen, denn gerade vor Erschöpfung kann nicht genug gewarnt werden, und jede Erschöpfung bedeutet ein Übermaß, eine Übertreibung in der Übung; jede Übertreibung ist aber schädlich. Man wird bald die Erfahrung machen, daß man bei ganz gemächlichem Üben und ganz gemächlichem Fortschreiten eine weit größere und schnellere Ausbildung erlangt, als wenn man die Sache mit Ungestüm verfolgt und etwa glaubt, damit schneller Meister zu werden. Ein ganz vorsichtiges Weiterschreiten der Übungen ist noch besonders jenen Leuten zu empfehlen, deren Gesundheit zu wünschen übrig läßt.

Die Kräftigung der Arme.

Die beiden Gegner treten sich einander gegenüber, so daß ihre rechten Arme, schräg nach unten gehalten, sich auf der Innenseite des Handgelenks kreuzen (Fig. 2). Die Fäuste müssen geballt und die Arme mit aller Muskelanstrengung steif gehalten werden. In dieser aus der Abbildung ersichtlichen Stellung drücken nun beide ihre Handgelenke aneinander und einer sucht den andern auf diese Weise herumzudrehen. Wer mehr Kraft in den Armen hat, dem wird dies gelingen. Bei den Übungen soll aber nicht die positive Kraft entscheiden, sondern der Angreifer muß stets, wenn man sich so ausdrücken darf, gewinnen. Die beiden stehen so, daß sie den rechten Fuß einen Schritt voran gesetzt haben und die beiden Füße sich an der Außenseite berühren. Nun macht der Angreifer mit dem zurückgesetzten linken Fuße einen Schritt nach der Seite, bzw. nach vorne, und zwingt dadurch in Verbindung mit der Kraft des ausgestreckten Armes den Verteidiger, einen ebensolchen Schritt zu machen. Ist dieses Spiel erreicht, so übernimmt der Verteidiger die Rolle des Angreifers, und die Übung wiederholt sich bei gewechselten Rollen.

Die Fortsetzung dieser Übung besteht darin, daß die beiden Gegner die Arme nicht am Handgelenk, sondern an der Innenseite des Vorderarmes, zwischen Handgelenk und Ellenbogen, kreuzen. Auch hier werden die Fäuste geballt und die Arme steif gehalten, und im übrigen wird die Übung genau so ausgeführt, wie vorstehend beschrieben

In der weiteren Fortsetzung der Übung werden die Arme an der Innenseite des Ellenbogens gekreuzt, dann zwischen Ellenbogen und Schulter und schließlich in der Schulter selbst eingehakt. Auf diese Weise



Fig. 2. Übung zu Zweien zur Kräftigung der Arme.

werden die Arme in ihrer ganzen Länge ein Teil nach dem andern gekräftigt. Die gleiche Übung, wie sie hier mit dem rechten Arm beschrieben ist, wird dann auch mit dem linken ausgeführt. Die Beinstellung wird hier natürlich auch entsprechend gewechselt, indem man das linke Bein voran- und das rechte zurückstellt.

Der Fingerkampf.

Eine andere Übung zur Kräftigung der Arme, wobei allerdings auch der ganze Oberkörper mit beteiligt ist, besteht in dem sogenannten „Fingerkampf". Diese sehr nützliche Übung sollte man womöglich jeden Tag während der ganzen Unterrichtszeit wiederholen. Die einander gegen-

überstehenden Gegner verschränken die Finger ineinander, wobei sie di Arme nach seitwärts ausgestreckt haben. Wenn sie so ihre Finger inein ander gehakt haben, so lassen sie ihre Körper nach vorwärts fallen, so da Brust an Brust zu liegen kommt, und die gespreizten Beine zurückgestell sind. In dieser Stellung (Fig. 3) sucht nun der eine den andern zurück zudrängen; wenn im Zimmer geübt wird, von der Mitte des Zimmers bis an die Wand, oder wenn man im Freien übt, bis zu einer im voraus festgesetzten Linie. Bei diesem Ringen müssen Oberkörper und Arme in



Fig. 3. Übung zur Kräftigung der Arme. Der Fingerkampf.

gleicher Weise tätig sein; man soll nicht nur mit der Brust oder nur mit den Armen das Zurückdrängen des Gegners zu bewerkstelligen suchen.

Die Rückenträgerübung.

Zur Ergänzung des Fingerkampfes dient die Rückenträgerübung. Die beiden Übenden stellen sich Rücken an Rücken, strecken die Arme seitwärts, schräg nach unten, und haken die Finger fest ineinander. Nun beugt sich der eine etwas nach vorn und hebt dadurch den andern auf den Rücken (Fig. 4). Je häufiger man übt, um so länger wird man den Partner auf seinem Rücken halten und schließlich mit ihm gehen können. Das Tragen auf dem Rücken muß abwechselnd geschehen.

Der Kampf um den Stock.

Die Schüler nehmen einen Stock von etwa 3/4 Meter Länge. Der Verteidiger erfaßt ihn an seinen beiden Enden; der Angreifer erfaßt den Stock ebenfalls mit beiden Händen, und zwar nach der Mitte zu. Nun ringen beide um den Besitz des Stockes, wobei aber jedes Stoßen und Schlagen, welches Schmerz bereiten könnte, vermieden werden soll. Wenn beide durch das Ringen müde geworden sind, so müssen sie eine Pause

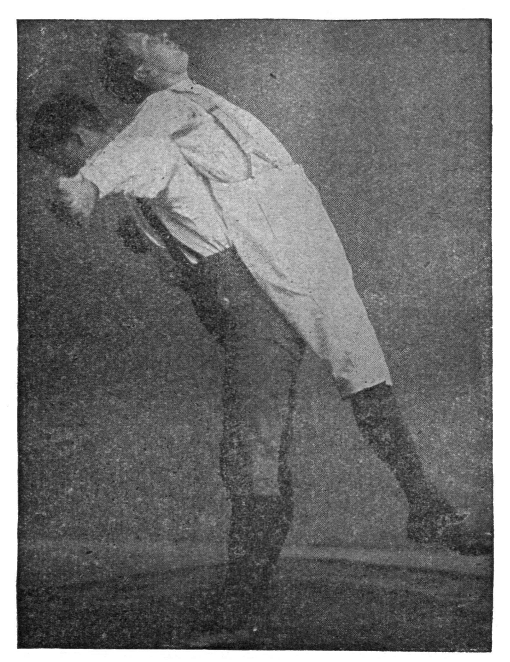


Fig. 4. Übung zur Kräftigung der Arme. Die Rückenträgerübung.

machen, um sich wieder zu erholen, denn, wie schon erwähnt, die Übungen sollen nicht bis zur völligen Erschöpfung getrieben werden.

Die Kräftigung der Beine.

Die beiden Gegner setzen sich auf die Erde, und zwar so, daß ihre Fußsohlen aneinanderstoßen. Der Oberkörper ist auf die steif gehaltenen Arme gestützt, die sich wieder mit den flachen Händen auf die Erde stützen. Nun drückt einer mit seiner rechten Sohle auf die linke Sohle des andern und sucht dessen Bein, nur mit der Sohle pressend, in die Höhe zu heben (Fig. 5). Der Zweck dieser Übung ist, den Gegner zu zwingen, sich auf den Rücken niederzulassen. Die gleiche Übung wird natürlich auch mit dem anderen Fuße gemacht.

Ebenso wie man bei Kräftigung der Arme stufenweise vom Handgelenk bis zur Schulter fortschreitet, so geschieht es auch bei den Beinen, indem man auch hier die Kräftigung stufenweise vom Knöchel bis zum Oberschenkel vornimmt. Den inneren Knöchel des einen linken Fußes preßt man gegen den inneren Knöchel des anderen linken Fußes. Die Gegner suchen sich nun durch gegenseitigen Druck aus der Lage zu bringen. Es ist dies dieselbe Übung, wie sie bei den Armen mit den Handgelenken ausgeführt wird. Hierauf wird der Knöchel etwas höher zwischen Knöchel und Knie des Gegners angedrückt und die Übung in gleicher Weise ausgeführt. Sodann drücken sich die beiden Beine in der Höhe des Knies an der Innenseite aneinander. Bei diesen Übungen sind beide Beine abwechselnd zu gebrauchen und auch die Rollen zwischen Sieger und Besiegten müssen stets getauscht werden. Wer aber die Rolle

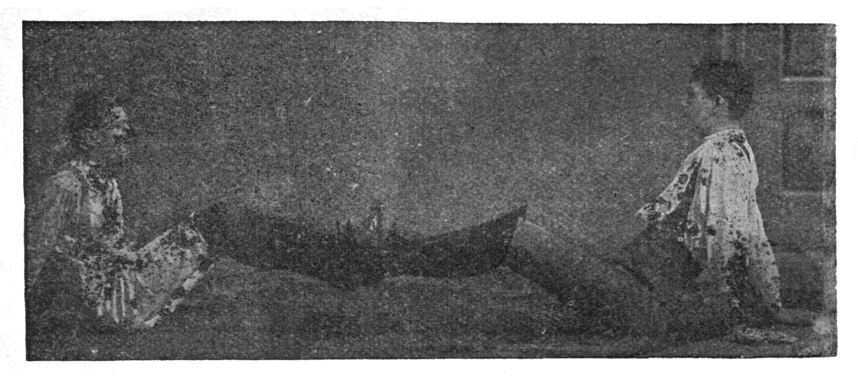


Fig. 5. **Übung zur Kräftigung der Beine.**

des Besiegten übernimmt, darf seinem Gegner den Sieg nicht leicht machen, denn sonst nützen die Übungen beiden Teilen nicht.

Zur Kräftigung der Oberschenkel ist die folgende Übung, die dem Anfänger einige Schwierigkeiten macht, auszuführen. Die Gegner setzen sich auf die Erde einander gegenüber, und zwar so, daß die Außenseite des Oberschenkels an die Außenseite eines gegnerischen Oberschenkels gepreßt wird. Auf diese Weise pressen sich stets ein linker und ein rechter Oberschenkel. Die Arme werden ausgestreckt und die Finger verschränkt, wie beim Fingerkampf. Nun versucht man den Gegner auf den Rücken zu legen oder ihn nach der Seite herum zu drücken. Die Hauptarbeit muß dabei mit dem Oberschenkel, nicht aber mit den Armen geleistet werden. Die Oberkörper dürfen sich nicht berühren. Linker und rechter Oberschenkel müssen in gleicher Weise geübt werden. Man fahre mit diesen Übungen so lange fort, bis man eine wesentliche Kräftigung der Oberschenkel wahrnimmt, denn kräftige Oberschenkel sind für verschiedene Tricks des Dschiu-Dschitsu notwendig.

Bei all den vorstehend beschriebenen Übungen zu zweien ist ein steter Rollenwechsel durchaus nötig. Der Stärkere soll nicht seinen Ruhm darin setzen, Sieger zu sein, sondern er soll sich darauf beschränken, dem Gegner den Sieg so schwer wie möglich zu machen. Wer siegen soll, beruht auf Abmachung, und nur von Zeit zu Zeit soll, um die erzielten Fortschritte festzustellen, ohne eine solche Abmachung um den Sieg gerungen werden.

Handkantenschläge.

Es dürfte hier auch am Platze sein, die Schläge mit der Handkante zu erörtern, die bereits auf Seite 28 erwähnt worden sind. Die wichtigsten Schläge mit der Handkante sind folgende:

Halsseite. Man führt den Schlag mit der Handkante zwischen Kiefer und Schlüsselbein.

Handgelenk. Der Schlag wird auf beiden Seiten nach der Außenseite des Gelenkes geführt.

Nackenschlag. Der nach dem Nacken geführte Schlag ist außerordentlich gefährlich. Ich erwähne ihn nur, um davor zu warnen, denn er kann tödlich wirken. Man soll ihn deshalb auch gar nicht üben, denn auch da können sich Unglücksfälle ereignen.

Nierenschlag. Man führt diesen Schlag in die Weichteile, gerade unter der letzten Rippe, wo sich der Rücken verjüngt.

Oberarm. Man führt den Handkantenhieb zwischen Ellenbogen und Schulter vorn oder an der Seite nach dem zweiköpfigen Armmuskel, auch Biceps genannt.

Oberschenkel. Diesen trifft man zwischen Knie und Rumpf, entweder ganz vorn oder ein wenig nach der Seite.

Rückgratwurzel. Diese zu treffen, kann auch gefährlich ausfallen; man übe deshalb diesen Schlag nicht, und wende dafür den Nierenschlag an.

Schlüsselbein. Um den Bruch des Knochens zu vermeiden, darf man den Schlag nicht mit der Handkante und nicht zu kräftig führen. Man treffe das Schlüsselbein nur mit der Kante des kleinen Fingers, wobei man die Handfläche senkrecht hält. Auf diese Weise kann man den Schlag auch vorsichtig üben.

Schulterschlag. Wenn man die Schulter zwischen Hals- und Schulterspitze mit einem scharfen Handkantenschlage trifft, so werden dadurch heftige Schmerzen hervorgerufen, und die Stelle bleibt auf längere Zeit empfindlich.

Seitenhieb. Dieser wird gegen den unteren Teil des Rumpfes unter der letzten Rippe in die Weichteile geführt.

Unterschenkel. Hier ist der Hieb am empfindlichsten in der Mitte, vorn gegen das Schienbein.

Vorderarm. Diesen trifft man am besten zwischen Handgelenk und Ellenbogen.

Diese Handkantenschläge müssen recht rasch geführt werden, und wo es angeht, schlage man nach der rechten Seite des Gegners, weil man da eine größere Kraft zu entfalten vermag. Quer über die Kehle zu schlagen, ist gefährlich, und statt der Handkante benutze man zu diesem Schlage lieber den mit dem Rockärmel bekleideten Vorderarm. Wenn man doch gezwungen ist, im Ernstfalle den Schlag mit der Handkante gegen die Kehle zu führen, so wende man nicht die volle Kraft an.

Es ist für die Dschiu-Dschitsu-Schüler unbedingt nötig, die Handkantenschläge zu üben, um sich gegen ihre Wirkung abzuhärten. Ich habe bei den vorstehend aufgezählten Schlägen erwähnt, wo einige Gefahr zu befürchten ist, und von diesen Übungen muß naturgemäß abgesehen bzw. die nötige Vorsicht gebraucht werden.

Bei den anderen Schlägen aber, wo keine Gefahr, sondern nur der Schmerz zu befürchten ist, da müssen die Dschiu-Dschitsu-Schüler ihr heiteres Temperament zeigen und sich würdig erweisen, Jünger der japanischen Verteidigungskunst zu sein. Sie müssen die schmerzhaftesten Hiebe mit freudiger Miene ertragen, und gar bald werden sie die Erfahrung machen, daß sie gegen die meisten dieser Schläge, die einen Europäer sonst ohnmächtig zu machen vermögen, unempfindlich werden.

Für alle diese Übungen zu zweien gilt dasselbe, was im vorigen Kapitel bezüglich der Übungen, die allein auszuführen sind, gesagt worden ist. Man muß sie nicht in dieser Reihenfolge machen, wie sie hier beschrieben sind, und man braucht sie auch nicht alle hintereinander in einer Lektion durchzunehmen, dies würde zu sehr ermüden und oft würde auch die Zeit dazu nicht reichen. Wenn auch die Japaner stundenlang Dschiu-Dschitsu-Übungen treiben, so spielt hier eine Angewöhnung von Jahrhunderten mit. Der Europäer muß immer wieder daran erinnert werden, bei diesen Übungen Maß zu halten und sich mit einer Übungszeit von 15 bis 20 Minuten zu benügen. Diese Übungszeit kann ja am Tage einige Male wiederholt werden, vielleicht früh, mittags (vor dem Essen) und abends. Nur wenn der Schüler sieht, daß ihm die Übungen durchaus wohl bekommen, kann er die Übungszeit ausdehnen. Er achte aber stets darauf, daß er sich bei den Übungen in heiterer Gemütsstimmung befinde. Wenn ihn ein Kater quält, oder wenn er durch ärgerliche oder traurige Vorfälle aufgeregt ist, so lasse er die Übungen lieber ausfallen. Bei körperlichem Unwohlsein versteht sich dies wohl von selbst. Von solchen Ausnahmen aber abgesehen, müssen die Übungszeiten stets pünktlich eingehalten werden, weil eine genaue Zeiteinteilung jeder körperlichen und geistigen Ausbildung förderlich ist.

Man treibe also die bisher beschriebenen Übungen in bunter Reihenfolge, achte aber streng darauf, daß keine einzige vernachlässigt wird. Jede dieser Übungen verfolgt einen besonderen Zweck und sie bilden in ihrer Gesamtheit ein System, eine geschlossene Kette, die jeden Teil des menschlichen Körpers besonders stählt und ausbildet, so daß dadurch erst die Grundlage für die eigentlichen Dschiu-Dschitsu-Kämpfe gegeben wird.

Übungs-Zweikämpfe.

Allgemeine Bemerkung.

Viele Dschiu-Dschitsu-Schüler dürften in den Fehler verfallen, sofort die eigentlichen Kampftricks kennen lernen zu wollen. Sie halten sich vielleicht für stark und kräftig genug, um auf die in den früheren Kapiteln beschriebenen Übungen verzichten zu können. Dem ist aber nicht so. Man wird die eigentlichen Kampfgriffe niemals vollkommen beherrschen, wenn der Körper nicht durch die vorangegangenen Übungen vorbereitet worden ist. Aber auch die Kampftricks selbst müssen in allen ihren Phasen sorgfältig geübt werden. Man halte sich immer vor Augen, daß man Dschiu-Dschitsu nicht zur Schau kämpft, sondern für den Ernstfall lernt. Im Ernstfalle aber hat man nicht Zeit, erst zu überlegen, wie man den Gegner am besten packt oder wirft, sondern man muß Geistesgegenwart besitzen, um blitzschnell die für den jeweiligen Fall geeignete Form des Angriffes oder der Abwehr anwenden zu können. Diese Geistesgegenwart läßt sich nur durch häufige Übung erwerben.

Diese Übungskämpfe führe man vorerst langsam aus, und der Angegriffene setze wenig Widerstand entgegen. Allmählich gehe man zu einem schnelleren Tempo über, und auch der Angegriffene muß sich zur Wehr setzen. Immerhin soll aber auch die Abmachung unter den Schülern, wer Sieger sein soll, bestehen bleiben. Nach jedem Gange werden die Rollen gewechselt, so daß der Besiegte dann Sieger wird. Nur auf diese Weise lernen beide Angriff und Verteidigung kennen.

Der Handgriff zum Werfen des Gegners.

Der Angreifer erfaßt mit der rechten Hand die Rechte des Gegners oder mit der linken Hand dessen Linke. Die Hand wird so angefaßt, daß die vier Finger die Handfläche umspannen und der Daumen des Angegriffenen an seinen kleinen Finger gepreßt wird. Der Angreifer bohrt seinen Daumen in den Handrücken der erfaßten Hand, und zwar unterhalb der Wurzel des Ringfingers. Dieser Griff muß so geübt werden, daß er sofort richtig sitzt. Hat man die gegnerische Hand so erfaßt, so dreht man sie mit einem raschen Ruck nach außen. Man wende nicht zu viel Kraft an, weil sonst das Handgelenk brechen kann. Der Angegriffene wird sich bei dieser Drehung der Hand unwillkürlich winden und bücken (Fig. 6), und ein Stoß des Angreifers mit der andern Hand kann

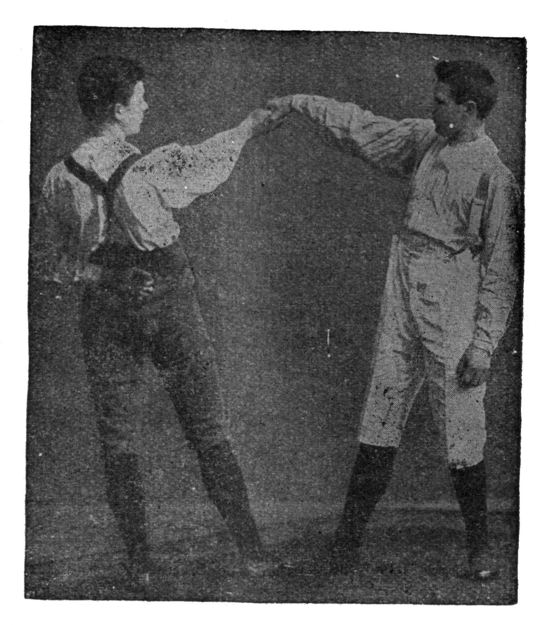


Fig. 6. Der Handgriff zum Werfen des Gegners.



Fig. 7. Der Schlag mit der Handkante nach dem Halse des Angreifers.

ihn leicht zu Fall bringen. Man kann bei dieser Gelegenheit auch den Schlag mit der Handkante nach dem Halse des Angegriffenen (Fig. 7) anwenden. Dieser Schlag ist in Verbindung mit dem Handgriff von unfehlbarer Wirkung. Der Schlag mit der Handkante nach dem Halse des Gegners kann im Ernstfalle auch geführt werden, bevor man dessen Hand erfaßt hat, wenn der Gegner eben im Begriff ist, mit der Hand zum Schlage auszuholen. Die Wirkung des Schlages ist augenblicklich so lähmend, daß man den Getroffenen auch nachher mittels des Handgriffs oder mit einem anderen Kunstgriff zu Fall bringen kann. Durch Beinstellen, ein Mittel, welches im Dschiu-Dschitsu sehr oft angewendet wird, ist der Fall um so sicherer herbeizuführen.

Überwältigung des Geworfenen.

Man darf nicht glauben, daß man eines Gegners Herr geworden ist, wenn er am Boden liegt. Der Gestürzte kann durch einen kräftigen Stoß mit den Füßen seinem Angreifer noch schwer zusetzen. Es gilt deshalb, die momentane Hilflosigkeit, in der sich im Augenblick des Falles jeder Hingeworfene befindet, auszunutzen, indem sich der Angreifer sofort auf ihn stürzt. Die völlige Überwältigung geschieht dann in der Weise, daß man das Knie in den Magen des Daliegenden bohrt, und den Kehlgriff anwendet, wie er auf Seite 21 beschrieben ist. Selbstverständlich müssen, je nach der Lage des Geworfenen, auch andere Mittel angewendet werden. Liegt der Angegriffene auf dem Bauch, so bohrt man das Knie im Rücken ein und umspannt mit fester Umklammerung den Hals, oder während man auf dessen Rücken kniet, ergreift man einen Arm des Liegenden und biegt ihn in verkehrter Richtung nach rückwärts. Der hierdurch erzeugte Schmerz wird jeden Widerstand brechen. Liegt der Geworfene auf einer Seite, so trete man rasch auf einen Arm, wodurch dieser festgehalten wird. Bei dem anderen Arme kann man dann gleichfalls eine Beugung nach verkehrter Richtung vornehmen, während man ein Knie fest in die Seite stemmt.

Komm mit.

Die japanischen Polizisten wenden bei Verhaftungen einen besonderen sehr wirkungsvollen Griff an, den sich auch die europäischen Polizisten aneignen könnten. Aber auch ohne Polizist zu sein, kann man in die Lage kommen, jemanden festnehmen oder festhalten zu müssen, und da kann die Kenntnis des leichterlernbaren Griffes, der charakteristisch „Komm mit“ genannt wird, nicht schaden. Dieser Griff kann sowohl an der rechten, wie an der linken Seite der festzunehmenden Person ausgeführt werden; gewöhnlich führt man ihn aber links aus, wahrscheinlich, weil die linke Seite die schwächere ist, und der Angegriffene deshalb da weniger Widerstand leistet. Ich will die Ausführung des Griffes von links beschrieben; und wie er von rechts gemacht wird, ergibt sich daraus von selbst. Der Angreifer tritt auf die linke Seite des Anzu-

greifenden, erfaßt dessen linke Hand mit seiner Linken am Handgelenk, schlägt den rechten Arm um den ergriffenen linken Arm und ergreift mit der eigenen rechten Hand das eigene linke Handgelenk. Gleichzeitig setzt der Angreifer seinen rechten Fuß vor den linken des Angegriffenen. Dies ist eine Vorsichtsmaßregel für den Fall, daß der Angegriffene Widerstand leistet (Fig. 8). In diesem Falle genügt ein scharfer Ruck nach vorwärts bei gleichzeitiger Beugung des Körpers, und der Festgenommene muß über das Bein fallen. Dieses Werfen über das vorgestellte Bein wendet man vorsichtshalber stets an, wenn aus irgendeinem Grunde heftiger Widerstand zu erwarten ist.

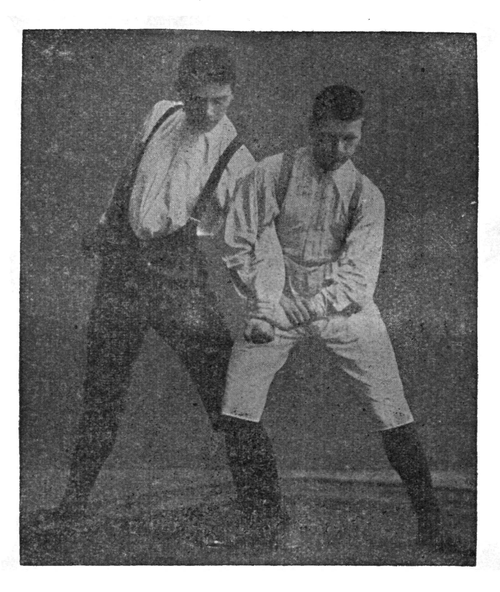


Fig. 8. Der Polizeigriff „Komm mit".

Wenn der Angegriffene seinen Widerstand darauf beschränkt, den linken Arm durch Zerren los zu bekommen, so wäre dies nicht nur fruchtlos, sondern auch gefährlich für ihn, denn er liefe Gefahr, den Arm zu brechen. Wer aber kein Neuling im Dschiu-Dschitsu ist, hat gegen diesen Polizeigriff einen wirksamen Gegengriff. Er greift mit der freien Hand nach dem Kinn des Angreifers und wirft es zurück. Da der Angegriffene sein Bein hinter dem des Angreifers hat, so muß dieser darüber stürzen. Diese Abwehr hat nur dann Erfolg, wenn sie möglichst rasch erfolgt, bevor der Angreifer noch Zeit hat, den Angegriffenen vornüber zu werfen. Die größte Schnelligkeit in der Ausführung des Polizeigriffes ist deshalb gleichzeitig das beste Mittel gegen die mögliche Abwehr.

Taillen- und Kinngriff.

Dieser Griff ist, wenn er rasch ausgeführt wird, fast gar nicht zu parieren. Der Angreifer schlägt seinen linken Arm um die Taille des Gegners, wobei er den Arm aber, wenn möglich, zwischen dem rechten Arm und dem Körper des Angegriffenen hindurchstecken soll. Wenn er dies nicht kann, so kann der Angreifer immerhin den Arm auch so um die Taille schlagen, daß der rechte Arm des Angegriffenen mit festgehalten wird. Das linke Bein ist vorzustellen, so daß der Angegriffene, wenn er rückwärts taumelt, über dasselbe stolpern muß. Gleichzeitig drückt der Angreifer mit der rechten Hand das Kinn des Gegners kräftig in die Höhe, während sich die Finger der linken Hand mit größter Kraft unterhalb des Rückens einbohren (Fig. 9). Beim Drucke am Kinn darf man bei den Übungen nicht zu viel Kraft anwenden, weil sonst leicht der Halswirbel brechen kann. Dieser Griff ist sehr leicht erlernbar, muß aber, um schnell ausgeführt zu werden, häufig geübt werden.

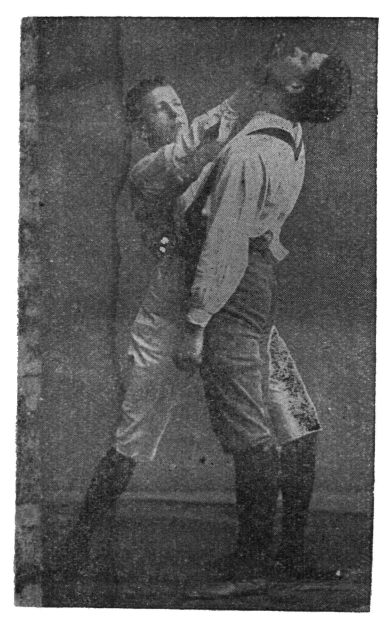


Fig. 9. Der Taillen- und Kinngriff.

Der Kniestoß.

Nicht nur bei dem vorstehenden Taillen- und Kinngriff, sondern auch bei vielen anderen Griffen kann man diese verstärken und den Gegner unfehlbar überwältigen, wenn man den Kniestoß anwendet. Auch zur Abwehr vieler Angriffe kann der Kniestoß dienen. Er kann nur dann angewendet werden, wenn man Brust an Brust mit dem Gegner ringt. Er besteht darin, daß man ein Knie rasch hebt, und so dem Gegner einen kräftigen Stoß gegen den Unterleib versetzt. Der Japaner wendet den Kniestoß fast niemals an, oder doch nur dann, wenn es sich im Kampfe um Leben und Tod handelt und ein anderes Mittel zur Abwehr nicht anwendbar ist. Der Kniestoß ist zu gefährlich, es ist deshalb am besten, ihn bei den Übungen ganz wegzulassen. Die Kunst des Dschiu-Dschitsu-Kämpfers wird dadurch nicht im geringsten beeinträchtigt, denn sollte er einmal im ernsthaften Kampfe des Kniestoßes bedürfen, so wird es ihm keine Schwierigkeit machen, ihn auch ohne vorhergegangene Übung durch ein rasches Heben des Knies auszuführen. Schwache Personen, Frauen und Mädchen, ohne jede Kampfesübung, die einem ernsthaften, überstarken Angriff ausge-

setzt sind, brauchen sich natürlich kein Gewissen daraus zu machen, den so gefährlichen Kniestoß zur Abwehr auszuführen.

Weniger gefährlich ist der Kniestoß, wenn er anstatt von vorn in den Unterleib von rückwärts in das Gesäß geführt wird. Natürlich kann man ihn da nur in gewissen Kampfesstellungen anwenden, wenn man den Gegner von rückwärts oder von der Seite umfaßt hat. Der Kniestoß ins Gesäß dient gewöhnlich dazu, den Angreifer zu Falle zu bringen.



Fig. 10. Der Kopfwurf.

Der Kopfwurf.

Dieser sehr effektvolle und wirksame Kunstgriff ist leichter auszuführen, als es der Beschreibung nach erscheint. Er muß allerdings häufig geübt werden, aber die Dschiu-Dschitsu-Schüler üben ihn gerne, denn er macht den Eindruck eines schwierigen Zirkuskunststückes, beruht aber nur auf einfacher Hebelwirkung. Man bedarf dazu eines größeren Übungsplatzes mit weicher Unterlage; im Zimmer dürfte sich deshalb diese Übung schwer ausführen lassen, weil eine Matratze als Unterlage zu klein ist.

Der Angreifer erfaßt seinen Gegner mit beiden Händen nahe am Halse beim Rockkragen, wobei er die Arme gestreckt hält, damit der Angriffene vom Körper soweit abgehalten wird, um nicht den Kniestoß an-

wenden zu können. Sodann setzt er einen Fuß möglichst hoch am Oberschenkel des Angegriffenen an, so daß der Angreifer nur auf einem Beine steht (Fig. 10). Der Angreifer wirft sich nun auf den Rücken, indem er das Bein, worauf er steht, einknickt. Gleichzeitig streckt er das andere Bein rasch aus, und durch die Hebelwirkung dieses Beines, sowie durch den kräftigen Ruck am Rockkragen erhält der Angegriffene einen Schwung, so daß er über den Kopf des Angreifers hinwegfliegt und lang auf den Rücken hinfällt. Der schwere Fall, der im Ernstfalle auf hartem Boden geschieht, wird es dem so Behandelten unmöglich machen, sich sofort wieder zu erheben; oft genug wird eine gefährliche Verletzung die Folge sein. Bei der Übung auf weicher Unterlage ist aber gar nichts zu befürchten. Der Angreifer, der ja nicht schwer hinfällt, sondern sich selbst niederläßt, muß sich der Vorsicht halber so rasch als möglich erheben, um sich auf den hingeworfenen Angegriffenen zu stürzen, damit diesem die Fortsetzung des Kampfes unmöglich gemacht wird. Es kann ja immerhin sein, daß der Hingeworfene unverletzt geblieben ist, sich rasch erhebt und auf seinen Angreifer stürzt. Der Natur der Sache nach kann der Angreifer stets früher auf den Beinen sein, als der Angegriffene.

Wer einen Herzfehler hat, oder wessen Lunge nicht ganz in Ordnung ist, der darf diese Kopfwurfübung nicht machen. Für Gesunde ist sie ganz unbedenklich, aber vor Übertreibung muß gewarnt werden. Es ist nicht nötig, daß man sich einige Male hintereinander durch die Luft werfen läßt. Selbstverständlich müssen auch hier Angreifer und Angegriffener ihre Rollen regelmäßig wechseln.

Eine Abwehr des Angriffes gibt es nicht. Wenn der Angreifer die Stellung, wie sie die Abbildung zeigt, einmal eingenommen hat, so fliegt der andere durch die Luft. Er kann nichts dagegen tun, als höchstens den Armgriff anwenden; aber dieser wird ihm so gut wie gar nichts nützen. Durch den Armgriff kann höchstens die Wuchtigkeit des Falles gemildert werden.

Es sei ausdrücklich nochmals betont, daß der Kopfwurf für Gesunde durchaus ungefährlich ist und keinerlei Beschwerden erzeugt.

Der Kehlkopfgriff und seine Abwehr.

Auf Seite 21 ist bereits der Kehlkopf als empfindliche Stelle angeführt und auch geschildert, wie der Kehlkopfgriff ausgeführt werden soll. Der Griff muß häufig geübt werden, damit man die richtige Stelle im Nu treffe. Der Kehlkopfgriff kann auch noch auf eine andere Weise ausgeführt werden. Man faßt mit den Fingern beider Hände vorn in den Hemdkragen des Gegners und drückt mit dem zweiten Gliede des Mittel- oder des Zeigefingers scharf gegen den Kehlkopf (Fig. 11). Die Abbildung (Fig. 12) zeigt, wie der Angegriffene sich dieses Griffes erwehrt. Er schlägt mit gefaltenen Händen von links nach rechts gegen die Arme des Angreifers. Beim Dschiu-Dschitsu kommt alles auf

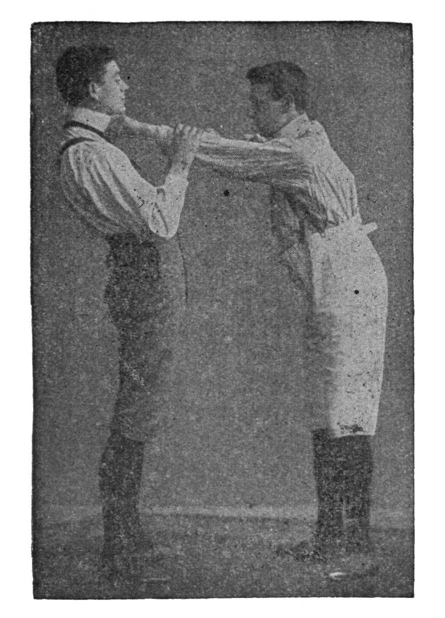


Fig. 11. Der Kehlgriff.



Fig. 12. Die Abwehr des Kehlgriffes.

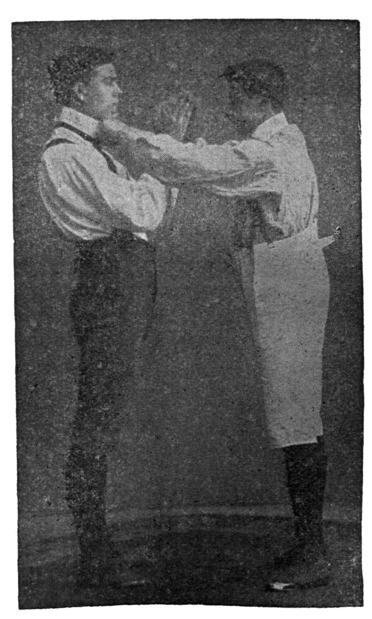


Fig. 13. Eine andere Abwehr des Kehlgriffes.

Schnelligkeit an. Wenn die Abwehr rasch und kräftig erfolgt, so muß der Angreifer loslassen, und die gefalteten Hände können nun zum Angriff verwendet werden, indem man damit einen kräftigen Hieb gegen das Kinn des Angreifers führt.

Es gibt noch eine andere Abwehr des Kehlgriffes. Der Angegriffene bringt seine beiden Hände rasch von unten zwischen die Arme des Angreifers (Fig. 13) und geht nun zum Angriff über. Er schlägt die Hände über den Hinterkopf seines Gegners, zieht den Kopf nach abwärts (Fig. 14), und, indem er zurückspringt und den Kopf nach sich zieht, wird er seinen Gegner unbedingt zu Boden werfen, sodaß er auf das Gesicht fällt.

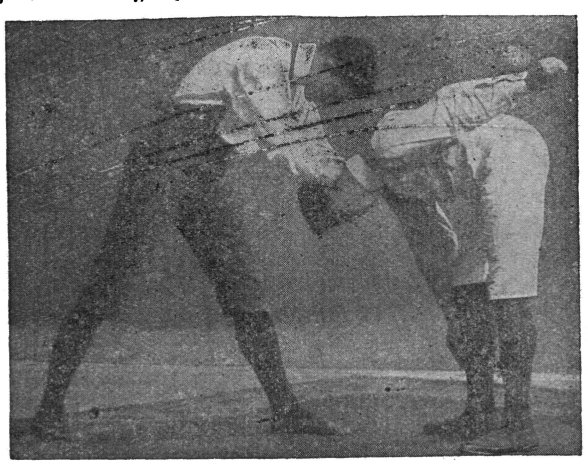


Fig. 14. Der Angegriffene geht bei der Abwehr des Kehlgriffes zum Angriff über.

Es mag noch erwähnt werden, daß der Kehlgriff noch auf eine dritte Art ausgeführt werden kann; man faßt mit den vier Fingern beider Hände rasch in den Kragen, packt diesen fest, dreht die Hände so nach außen, daß die Handflächen seitwärts nach außen gerichtet sind, und preßt die beiden Daumen fest an den Kehlkopf. Bei jeder Art Kehlkopfgriff kommt es darauf an, die empfindliche Stelle sofort zu treffen, was nur durch häufige Übung geschehen kann. Bei den Übungen lasse man den Druck aber höchstens drei Sekunden wirken.

Neulinge sind hier zu Übertreibungen überhaupt leicht geneigt. Durch häufiges Üben kann aber die Kehle so gestählt werden, daß man die kräftigsten Schläge mit der Handkante und einen Druck von einer viertel Minute Dauer mit lächelnder Miene ertragen kann.

Der Schulterwurf.

Wenn man an der linken Seite des Gegners steht, erfaßt man rasch dessen linkes Handgelenk mit der linken Hand und seinen Vorderarm

mit der rechten Hand; sodann macht man eine schnelle halbe Wendung nach rechts, reißt den ergriffenen Arm kraftvoll über die Schulter und beugt sich mit einem Rucke vorwärts (Fig. 15). Der auf der linken Rumpfseite ruhende Gegner wird durch diese Bewegung nach vorwärts



Fig. 15. Der Schulterwurf.

über die Schulter geworfen, wobei der Rumpf als Hebel dient.

Die gleiche Ausführung kann natürlich auch auf der rechten Seite erfolgen, wobei man sich nur anstatt nach rechts, links herumzudrehen hat.

Eine andere Art von Schulterwurf wird wie folgt ausgeführt: Wenn man auf der linken Seite des Gegners steht, erfaßt man schnell dessen linken Arm mit beiden Händen, zieht ihn über die rechte Schulter nach vorn, macht eine rasche Rumpfbeuge nach vorn (Fig. 16), und der Gegner wird unfehlbar zu Boden stürzen. Wenn man auf der rechten Seite des Gegners steht, so erfaßt

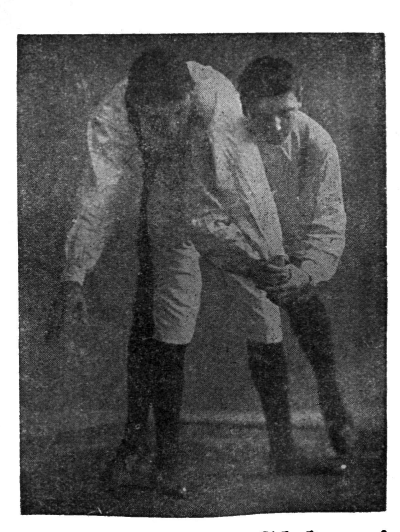


Fig. 16 Ein anderer Schulterwurf.

man dessen rechten Arm und zieht ihn über die linke Schulter; im übrigen bleibt die Ausführung dieselbe. Beim Herüberziehen des Armes über die Schulter ist noch zu beachten, daß dieser nicht in verkehrter Weise gebeugt wird, denn da kann er leicht brechen.

Der Zug über den Nacken zur Abwehr.

Zur momentanen Abwehr eines Angriffes und zum Festhalten des Täters findet der Zug über den Nacken Anwendung. Wenn man an der linken Seite des Gegners steht, erfaßt man dessen linken Arm, wirft

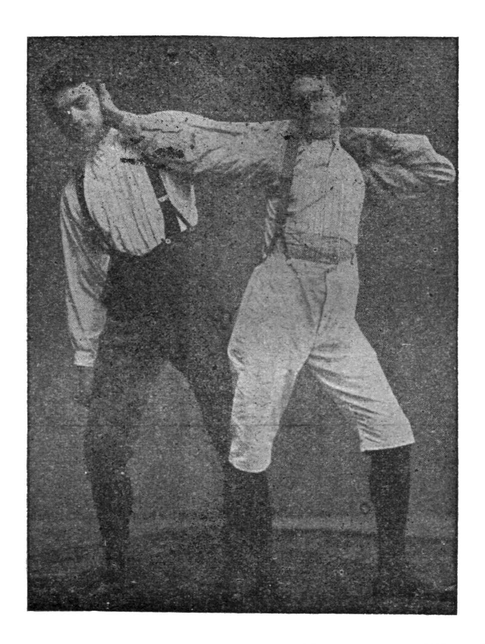
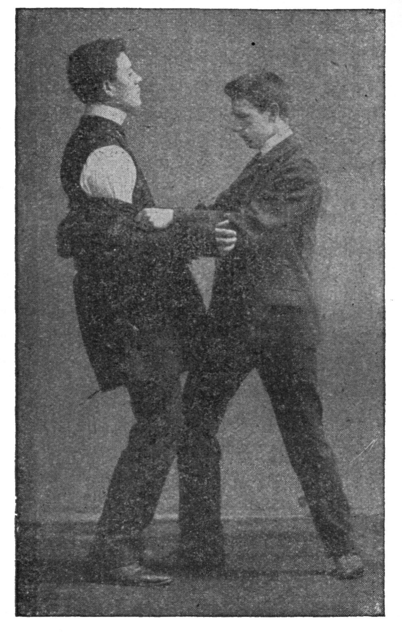


Fig. 17. Der Zug über den Nacken zur Abwehr.

sich ihn über den Nacken und hält ihn gestreckt mit der linken Hand fest. Dabei stemmt man den ausgestreckten rechten Arm mit der Handfläche gegen die linke Kopf- und Gesichtsseite des Gegners (Fig. 17). Der Gegner behält wohl noch seinen rechten Arm frei, kann aber wegen zu weiter Entfernung vom Angreifer nicht viel damit anfangen. Sollte er doch zum Schlage ausholen, so gibt es dagegen eine sehr einfache Abwehr. Wie aus dem Bilde ersichtlich, hat der Angreifer seinem Gegner das rechte Bein vorgestellt; wenn nun dieser sich mit dem freien Arm allzusehr wehrt, so genügt ein rascher Ruck nach vorn, um ihn über das vorgesetzte Bein zu Falle zu bringen.

Der Rockärmeltrick.

Sehr einfache Kunstgriffe sind die Rockärmeltricks. Wenn der Gegner den Rock vorn nicht zugeknöpft hat, so ist er sehr leicht wehrlos zu machen. Man faßt den Rock mit beiden Händen oben in der Nähe des Kragens und zieht ihn mit einem raschen Ruck über den Rücken, ungefähr bis zur Ellenbogenhöhe herab (Fig. 18) und dann hält man ihn vorn zusammen. Der Gegner kann in dieser Lage seine Arme gar nicht gebrauchen und es ist dann leicht, ihn durch einen kräftigen Stoß mit gleichzeitiger Beinstellung zu Falle zu bringen.



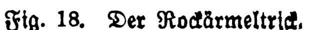


Fig. 18. Der Rockärmeltrick.



Fig. 19. Die Strangulierung mit dem Rockkragen.

Wenn der Rock vorn zugeknöpft ist, so kann man den vorbeschriebenen Trick nicht anwenden, aber dann stranguliert man den Gegner mit seinem Rocke. Man faßt ihn möglichst hoch oben am Kragen mit gekreuzten Händen so, daß man den Rock in der Nähe der linken Schulter mit der linken Hand und in der Nähe der rechten Schulter mit der rechten Hand ergreift. Sodann zieht man die beiden gefaßten Enden fest zusammen (Fig. 19), wodurch der Gegner so gewürgt wird, daß er in seiner Wehrlosigkeit über ein gestelltes Bein leicht zu Boden geworfen werden kann.

Westen- und Kinngriff.

Wenn der Rock offen ist, oder wenn er unten einen so geschweiften Schnitt hat, daß der untere Teil der Weste noch hervorlugt, so läßt sich auch ein sehr wirksamer Griff anbringen. Man packt die Weste mit festem Griff der linken Hand am unteren Teile, d. h. da, wo sich der letzte Knopf befindet, und gleichzeitig stößt man den Handballen der rechten Hand unter das Kinn, so daß sich die Finger über den Mund legen. Mit der linken Hand zieht man also den Körper an sich und mit der rechten drängt man den Kopf zurück (Fig. 20); es wird dadurch dieselbe Situation erzeugt, wie sie auf Seite 41 beim Taillen- und Kinngriff beschrieben ist.

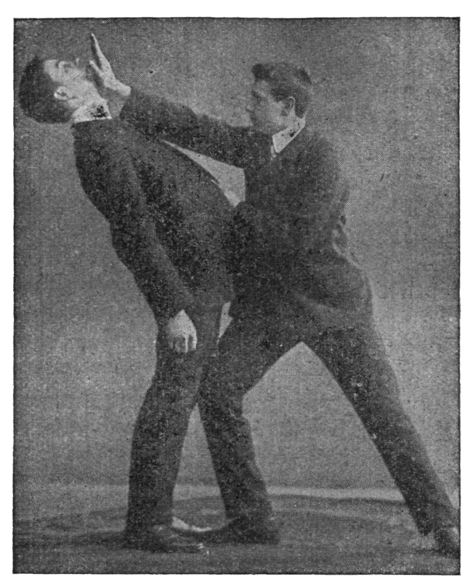


Fig. 20. Der Westen- und Kinngriff.

Man muß auch hier beim Zurückdrängen des Kopfes nicht zuviel Gewalt anwenden, weil sonst der Halswirbel gebrochen werden könnte. Durch einen kräftigen Stoß mit Beinstellung kann man den Gegner zu Falle bringen.

Der Haarzieher.

Unter diesem Namen wird der folgende, sehr wirkungsvolle Trick ausgeführt. Man umspannt die vordere Halsseite mit der offenen linken Hand, so daß auf der einen Seite der Daumen und auf der anderen Seite die übrigen Finger unter dem Ohrläppchen eingepreßt werden, mit der rechten packt man die vorderen Kopfhaare und zieht sie kräftig nach rück-

wärts. Diesem Zuge in Verbindung mit einem scharfen Druck am Halse wird der Gegner nicht widerstehen können.

Das Beinstellen und Werfen.

Unter den ersten Kampfübungen habe ich bereits einen Trick angeführt, bei dem man eine Hand nach auswärts dreht und dadurch den Gegner zu Fall bringt. Auch das Beinstellen ist bereits wiederholt zur Anwendung gekommen, aber dieser Trick spielt im Dschiu-Dschitsu eine so große Rolle, daß er noch besonders erörtert zu werden verdient. Den Abendländern dürfte gerade das Beinstellen besonderes Interesse bieten, da es beim Ringen oft angewandt und schon von der Schuljugend bei den Balgereien gebraucht wird. Trotzdem hat dieser so einfache Trick in Europa keine so systematische Ausbildung erlangt wie in Japan. Im Dschiu-Dschitsu wird das Beinstellen stets mit voller Berechnung des Erfolges angewandt; es wird der günstige Moment haarscharf abgepaßt und vergebliche Versuche werden nach Möglichkeit vermieden. Wenn man Deutsche ringen sieht, so kann man oft beobachten, daß sie während des Kampfes, oft auch bei der unpassendsten Gelegenheit, ein Bein zu stellen suchen, was aber meist erfolglos ist, weil sie diesen Trick nicht in kunstvoller Vorbereitung anwenden, sondern sich darauf verlassen, daß ein günstiger Zufall ihnen den Erfolg bringen wird. Der Japaner dagegen wird höchst selten einen vergeblichen Versuch zur Beinstellung machen. In vielen Fällen, wie z. B. bei dem Polizeigriff „Komm mit" (Seite 39) ist das Beinstellen nur eine Vorsichtsmaßregel, und der Gegner wird nicht über das Bein geworfen, wenn er keinen Widerstand leistet. Wenn aber bei einem heftigen Ringen der Gegner durch Beinstellen geworfen werden soll, so muß man stets den Augenblick abpassen, wenn er nur auf einem Beine steht, und diese Stütze muß ihm dann entzogen werden.

Am häufigsten geschieht dies dadurch, daß man dem Gegner einen Schwung gibt, wodurch er gezwungen wird, sich auf einem Beine etwas herumzudrehen. Erfaßt man den Gegner am linken Oberarm und schleudert ihn nach links herum, so wird er unwillkürlich den rechten Fuß heben; erfaßt man ihn am rechten Oberarm und schleudert ihn nach rechts herum, so wird er den linken Fuß heben müssen. In diesem Augenblick versetzt man ihm einen Stoß gegen das Bein, welches die Stütze bildet, und zwar stets von der Außenseite. Am besten ist es, einen scharfen Stoß nach dem Knöchel zu führen, weil dies einen heftigen Schmerz verursacht, der mit dazu beiträgt, den Getroffenen aus dem Gleichgewichte zu bringen.

Es gelingt aber nicht immer, dem Gegner einen solchen Schwung zu geben, daß er gezwungen wird, sich auf einem Beine zu balancieren; oder es kann vorkommen, daß man den günstigen Augenblick verpaßt. Man erschöpfe sich da nicht in zwecklosen Stößen gegen ein Bein, sondern wende folgenden Trick an: Man lasse sich rasch auf ein Bein nieder und strecke

das andere Bein lang vor sich hin; über den unteren Teil des ausgestreckten Beines wirft man den Gegner (Fig. 21). Dieser Trick bietet um so mehr Vorteile, als man bei raschem Niederknien den Gegner zu sich herabreißt, und man ihm auch näher ist, wenn er zu Boden geworfen wird.

Man erzwingt auch die Gelegenheit zur Beinstellung, indem man dem Gegner die Finger einer Hand zurückbiegt. Dies geschieht wie folgt: Man erfaßt rasch die linke Hand des Gegners beim Handgelenk so, daß die Kante nach unten und der Handrücken nach außen gerichtet ist. Mit der rechten Hand ergreift man die vier Finger der gepackten gegnerischen Hand und beugt sie nach entgegengesetzter Richtung, d. h. entgegen ihrer natürlichen Gelenkigkeit. Man darf den Druck nicht zu weit treiben,



Fig. 21. Das Beinstellen und Werfen.

sonst können die Finger brechen. Der durch diesen Griff erzeugte Schmerz ist aber so heftig, daß die Widerstandskraft schon zum Teil gebrochen ist und man den Gegner bei der gefaßten Hand herumschwingen und ihm dabei in der geschilderten Weise ein Bein stellen kann. Will man den Gegner nur eine Zeitlang festhalten, bis etwa Hilfe kommt, so halte man in der beschriebenen Weise die gefaßte Hand mit gestreckten Armen von sich ab, damit der Gegner die andere freie Hand nicht gebrauchen kann. Man kann auf diese Weise bei anhaltendem Zurückbeugen der Finger des Gegners diesen zwingen, zurückzuweichen, wie man es wünscht. Häufige Übung ist bei diesem Trick sehr nötig; man muß jederzeit mit äußerster Raschheit die Hand erfassen, um die verkehrte Fingerbeuge vor-

nehmen zu können. Nur die größte Schnelligkeit bietet Gewähr für das Gelingen.

Ein anderer Trick zum Werfen: Man erfaßt mit der Rechten rasch die Linke des gegenüberstehenden Gegners am Handgelenk, reißt den Arm etwas über Schulterhöhe hoch, packt mit der linken gleichzeitig den Ellenbogen des gepackten Armes an der Innenseite, schwingt sich hinter den Rücken des Gegners, wobei man dessen Arm nach rückwärts drängt und ihn am Rücken möglichst hoch schiebt. Man hält den gepackten Arm quer über den Rücken am Handgelenk und Ellenbogen fest, wobei das Hochziehen des Armes dem Gegner heftige Schmerzen bereitet. Man treibe es bei den Übungen mit dem Hochziehen des Armes über den Rücken nicht zu arg, denn sonst kann der Arm leicht verrenkt werden oder brechen.



Fig. 22. Wurf über die Hüften.

Wenn der Angreifer die bereits beschriebene verkehrte Fingerbeuge anwenden will, so kann der Angegriffene sich davor schützen, indem er sofort, wenn seine Hand gefaßt wird, eine Faust macht. Der Angreifer wird in diesem Falle die ergriffene Hand nach rückwärts wenden, um sie in der beschriebenen Art hoch oben überm Rücken festzuhalten. Aber auch hiergegen gibt es eine Abwehr, indem der Angegriffene dem Angreifer ein Bein stellt, in dem Augenblicke, wo er hinter den Rücken treten will. Auf eine solche Abwehr muß aber der Angreifer gefaßt sein, im richtigen Augenblicke Halt machen und dem Gegner mit dem Ellenbogen einen kräftigen Stoß in die falschen Rippen versetzen, wozu er in dem kritischen Augenblicke die beste Gelegenheit hat.

Wurf über die Hüften.

Dieser Wurf muß in seinen einzelnen Phasen sorgfältig geübt werden. Er erfordert keine besondere Kraft, sondern nur Schnelligkeit, so daß alle Manipulationen innerhalb einer Sekunde ausgeführt werden. Man kann den Wurf sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand ausführen, und man wird immer jene Hand wählen, die man bei der augenblicklichen Stellung des Gegners am günstigsten angreifen kann.

Von links geht man in folgender Weise vor: Der Angreifer steckt seine Linke von rückwärts rasch unter der Achselhöhle des Gegners durch, legt den Arm über die Brust des Gegners und erfaßt dessen rechte Schulter, wo er sich am Gewande möglichst festhält. Ein kleiner Ruck des Oberkörpers nach der rechten Seite wirft den Angegriffenen unfehlbar nach der Seite (Fig. 22). So leicht dieser Griff ist, so erfordert er doch häufige Übung, damit er so rasch ausgeführt werde, um dem Angegriffenen nicht Zeit zu lassen, die freien Arme zu gebrauchen.

Verkehrte Armbeuge.

Die verkehrte Armbeuge, d. h. das Biegen des Armes entgegen seiner natürlichen Gelenkigkeit, kommt bei verschiedenen Tricks zur Anwendung. Sie dient in der Regel dazu, um den Gegner zu werfen, und auf Seite 39 ist bereits ein solcher Handgriff geschildert, wobei durch Drehen der gegnerischen Hand die Widerstandskraft gebrochen wird. Eine andere Art verkehrter Armbeuge, die, wenn man den gegnerischen Arm in der gewünschten Weise erfassen kann, als Vorbereitung für irgendeinen andern Dschiu-Dschitsu-Kniff dient, ist die folgende: Man erfaßt mit der Rechten die Linke des Gegners am Handgelenk, und mit der Linken umspannt man den Oberarm so, daß sich die vier Finger an der Außenseite herumlegen, der Daumen aber an der Innenseite des Oberarmes ruht. Nun zieht man die Linke, die den gegnerischen Oberarm umfaßt hält, an sich, während die Rechte, die das Handgelenk hält, nach entgegengesetzter Richtung drängt. Der Schmerz, den man dem Gegner dadurch erzeugt, ist so heftig, daß man mit diesem anfangen kann, was man will. Entweder man fällt ihn über ein vorgesetztes Bein, oder man schwingt sich um ihn herum und wendet den Wurf über die Hüfte an, oder man führt einen Schulterwurf aus usw. Der Angreifer wird da in der Regel jenen Trick ausführen, den er am besten geübt hat. Bei den Übungen der verkehrten Armbeuge muß sehr vorsichtig verfahren werden, um Verrenkung oder Brechen des Armes zu vermeiden.

Abwehr gegen Knüttelhiebe.

Der Schüler des Dschiu-Dschitsu muß auch in der Lage sein, sich gegen Angriffe mit bewaffneter Hand ohne Waffe wehren zu können. Im praktischen Leben ist ein Stock oder Knüttel die am häufigsten vorkommende Waffe, und jedem kann es passieren, einmal mit einer solchen Waffe angegriffen zu werden. Zur Abwehr ist folgende Übung nötig:

Die beiden Schüler stellen sich gegenüber, der eine ist mit einem Knüttel bewaffnet, den er hochhebt, um nach dem Kopfe seines Gegners einen Schlag zu führen. Der Angegriffene fährt mit seiner Linken in die Höhe, erfaßt von unten das Gelenk der bewaffneten Hand, so daß die Finger der linken Hand des Angegriffenen nach oben gerichtet sind. Gleichzeitig erfaßt er mit der Rechten den Knüttel oder Stock und dreht

ihn über den Handrücken des Angreifers herum (Fig. 23). Der Angreifer führt diesen Schlag beim Beginne dieser Übungen ganz langsam, damit der Verteidiger die Abwehr sicher auszuführen vermag. Allmählich werden aber die Schläge immer schneller geführt, bis die Schüler imstande sind, selbst mit größter Schnelligkeit und Kraft geführte Schläge abzufangen, und den Knittel zu entwinden.

Hat man diese Fertigkeit gegenüber Schlägen erlangt, die nach dem Kopfe gezielt werden, so wird die Übung in der Weise fortgesetzt, daß der Angreifer nach einem anderen Körperteile zu schlagen versucht. Es wird



Fig. 23. Abwehr gegen Knüttelhiebe.

auch hier erst langsam, dann immer schneller zugeschlagen, in dem Maße, als die Kunst des Verteidigers zunimmt. Es ist selbstverständlich, daß Angreifer und Verteidiger ihre Rollen stets wechseln müssen, da ja beide die Abwehr erlernen sollen. Durch fortgesetzte Übung muß die Kunst der Abwehr soweit ausgebildet werden, daß jeder nach irgendeinem Körperteile gezielte Schlag vom Angegriffenen durch einen festen Griff nach dem Gelenk der bewaffneten Hand und Entwindung des Stockes unschädlich gemacht wird. Der Stock muß stets über das Handgelenk herumgedreht werden. Hat man den Stock entwunden, so wird (auch im Ernstfalle) ein Jünger des Dschiu-Dschitsu diesen von sich schleudern und des Angreifers mit unbewaffneter Hand Herr werden.

Ein abendländischer Ringergriff im Dschiu-Dschitsu.

Die europäischen Ringer werden einen ihrer Kunstgriffe in dem nachstehend beschriebenen Dschiu-Dschitsu-Griff erkennen. Bei den englischen und amerikanischen Ringern ist er als „Nelson" bekannt. Dieser Griff wird von rückwärts ausgeführt. Der Angreifer schiebt seinen linken Arm unter der linken Achselhöhle des Gegners von rückwärts durch, legt den durchgesteckten Vorderarm um den Nacken, so daß sich die Hand auf die rechte Halsseite des Gegners legen kann. Gleichzeitig steckt der Angreifer den rechten Vorderarm unter die rechte Achselhöhle des Gegners durch und legt die Hand auf die rechte gegnerische Schulter. In



Fig. 24.
Ein abendländischer Ringergriff im Dschiu-Dschitsu.

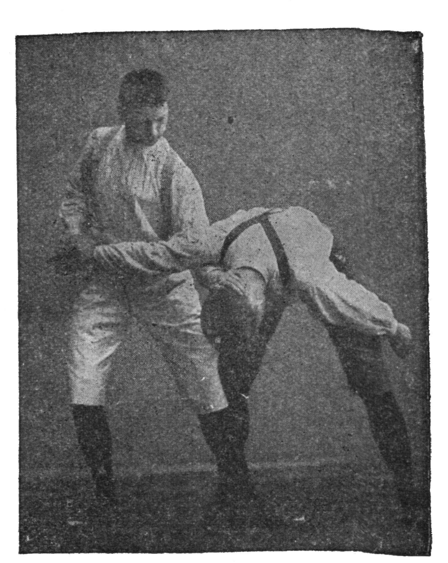


Fig. 25.
Werfen durch Kopfdruck.

dieser Stellung ist der Angegriffene wehrlos, und man kann ihn leicht einige Zeit festhalten (Fig. 24). Will man ihn werfen, so ist dies über das vorgestellte Bein sehr leicht zu bewerkstelligen.

Werfen durch Kopfdruck.

Man erfaßt mit der Rechten das rechte Handgelenk des Gegners, steckt den linken Arm unter den hochgehobenen rechten Arm des Gegners durch und greift mit der durchgesteckten linken Hand nach dessen Hinterkopf. Man kann nun den Kopf tief niederdrücken, während man den Arm hochhält (Fig. 25). In dieser Stellung werden dem so Angegriffenen große Schmerzen bereitet, da sein Arm nach der verkehrten Rich-

tung gebeugt wird; um sich von den Schmerzen zu befreien, kann er nichts weiter tun, als sich ergeben.

Der Angegriffene hat aber doch ein Mittel zur Abwehr, er kann nämlich den Angreifer kräftig in die Unterschenkel kneifen oder ihm Schläge mit der Handkante daselbst versetzen. Sobald der Angreifer merkt, daß sein Gegner die Abwehr versucht, so wirft er ihn rasch über das vorgestellte Bein.

Schulterzug.

Auf Seite 46 haben wir bereits zwei Arten von Schulterwurf beschrieben. Der Schulterwurf ist eines der wertvollsten Verteidigungsmittel im Dschiu-Dschitsu, und er wird auf die verschiedenste Art ausgeführt. Als Vorbereitung zum Schulterwurf dient immer der Schulterzug, d. h. man zieht eine Hand des Gegners von rückwärts nach vorn über eine Schulter. Dem Laien erscheint es ziemlich schwierig, diese Vorbereitung zu treffen, denn nach deutscher Kampfessitte betrachtet man es als widersinnig, seinen Gegner hinter sich zu haben, und doch ist der Zug über die Schulter in vielen Fällen die sicherste und leichteste Art der Verteidigung. Wird man von einem Gegner vorn am Rocke oder am Halse gepackt, so braucht man nur schnell dessen Hand zu fassen, sich umzudrehen, und man kann dann die Hand leicht über die Schulter ziehen und mit dem Schulterwurf den Gegner zu Boden strecken. Auch dem Boxer gegenüber ist der Trick oft anwendbar. Wenn es gelingt, eine Faust des Gegners zu erfassen, so bedarf es nur einer raschen Drehung des Körpers und eines Rucks nach vorn, und der Boxer liegt am Boden, noch bevor er recht begriffen hat, was vorgegangen ist. Bei der raschen Umdrehung muß man aber stets darauf achten, sich so zu drehen, daß man den linken Arm des Ggners auf der rechten Schulter oder dessen rechten Arm auf der linken Schulter hat. Nur in diesem Falle schwankt der jeweils freie Arm in der Luft herum und kann keinen Schaden anrichten.

Ich habe schon beim Schulterwurf erwähnt, daß beim Zug über die Schulter der herübergezogene Arm leicht brechen kann. Liegt nämlich der Arm mit seiner Außenseite auf der Schulter, so wird der Schmerz für den Gegner unerträglich, und es bedarf keiner besonderen Anstrengung, ihn in dieser Lage durch einen Druck zu brechen. Liegt dagegen der Arm mit seiner Innenseite auf der Schulter, so kann er nicht brechen. Bei den Übungen wird man hierauf natürlich gebührende Rücksicht nehmen. Im Ernstfalle aber muß man darauf achten, den Arm mit der Handfläche nach oben so über die Schulter zu legen, daß durch den Zug und Druck die verkehrte Armbeuge erzielt wird, deren Schmerz allein schon genügt, den Gegner wehrlos zu machen. Man kann dann den auf Seite 46 beschriebenen Schulterwurf mildester Art folgen lassen, nämlich durch einen leichten, raschen Ruck nach vorwärts den Gegner, indem er von der Schulter abgleitet, zu Boden zu werfen.

Dieser Wurf kann aber auch auf eine für den Gegner gefährlichere Art ausgeführt werden, die aber etwas mehr Ansprüche an die Muskelkraft stellt. Man zieht den Arm über die Schulter, läßt sich auf ein Knie nieder und beugt sich mit dem Oberkörper soweit herab, daß der herübergezogene Arm mit der Hand den Boden berührt. Sodann stellt man sich mit einem Ruck auf beide Füße, aber so, daß der Oberkörper gebeugt und die Hand des Gegners auf dem Boden haften bleibt; nur das Gesäß hebt sich rasch, und der Oberkörper behält eine Neigung nach unten von etwa 45 Grad. Durch das rasche Aufspringen auf beide Beine und die so entstehende schiefe Ebene des Rückens erhält der auf dem Rücken ruhende Gegner einen solchen Schwung, daß er kopfüber über die Schulter fliegt. Er fällt lang hin und der festgehaltene Arm wird meist brechen. An Gegenwehr ist nicht zu denken, denn der Angreifer hält den Arm noch festgepackt, und wenn dieser auch nicht gebrochen sein sollte, so wird der Hingeworfene doch nicht so viel Besinnung haben, um zu verhindern, daß er vollständig wehrlos gemacht werde.



Fig. 26.
Verkehrte Armbeuge als Polizeigriff.

Verkehrte Armbeuge als Polizeigriff.

Auf Seite 39 haben wir bereits einen Polizeigriff „Komm mit" beschrieben; die japanische Polizei hat noch mehr solcher Griffe, und die verkehrte Armbeuge findet da reichliche Anwendung. Ein solcher sehr wirkungsvoller Polizeigriff wird folgendermaßen ausgeführt: Links vom Gegner stehend, erfaßt man mit der linken Hand dessen linkes Handgelenk, führt mit der rechten über den Rücken des Gegners um den rechten Oberarm herum, so daß der rechte Unterarm des Polizisten auf dem Rücken des Gegners ruht. Der gefaßte linke Arm wird in verkehrter Beuge nach rückwärts und hoch gedrängt (Fig. 26). Der so Festgehaltene ist völlig wehrlos und muß überallhin folgen, wohin ihn sein Peiniger schiebt. Beim geringsten Widerstand braucht man nur den Druck nach oben auf den gefaßten linken Arm zu verstärken, und der hierdurch erzeugte Schmerz wird den Festgenommenen überzeugen, daß es das klügste für ihn ist, widerstandslos zu folgen.

Der Teufelshandschlag.

Der unter diesem Namen bekannte Griff kann auch als Polizeigriff dienen. Seinen Namen hat er davon, weil man die rechte Hand seines Gegners so erfaßt, als ob man sie schütteln wollte. Hat man nun die Rechte gefaßt, so hebt man sie in ungefähr wagerechte Lage hoch, stellt sich an die rechte Seite des Gegners und steckt den gestreckten Arm unter den hochgehobenen rechten hindurch, so daß sich der linke Vorderarm quer über die Brust des Gegners legt. In dieser Stellung hat man den rechten Oberarm des Gegners auf dem gestreckten linken Arm ruhen, und



Fig. 27. Der Teufelshandschlag.

wenn man die gefaßte rechte Hand mit ihrer Handfläche nach oben herabdrückt, so wird dadurch die verkehrte Armbeuge erzielt, die einen solchen Schmerz bereitet, daß der Festgehaltene gezwungen ist, mitzugehen, wohin man ihn zieht (Fig. 27). Der freie linke Arm kann dem Festgehaltenen wenig helfen, und zum Überfluß kann die über die Brust gelegte ausgestreckte Linke des Angreifers diesen freien Arm auch festhalten. Sollte der mit solchem Handschlag Begrüßte doch Widerstand leisten, indem er etwa mit den Füßen irgendwie herumstößt, so kann man ihn mit Hilfe einer Beinstellung sehr leicht zu Falle bringen.

Verkehrte Armbeuge übers Bein.

Die verkehrte Armbeuge läßt sich in so zahlreichen Formen anbrin-

gen, daß deren verschiedenartige Anwendung dem Erfindungsgeiste des Schülers reichen Stoff bietet. Im Ernstfalle muß man die Geistesgegenwart und Raschheit des Überblicks haben um die für den Fall geeignetste Anwendung innerhalb zweier Sekunden auszuführen. Bei unerwarteter Anwendung gibt es gegen die verkehrte Armbeuge keine Abwehr; bei den Übungen aber hat es den Anschein, als ob man sich leicht dagegen wehren könnte. Das kommt daher, weil der Schüler den Trick, welcher Anwendung finden soll, im voraus kennt und infolgedessen schon das richtige Anfassen des Gegners verhindern kann. Im Ernstfalle aber kann der Angegriffene wohl kaum, am allerwenigsten der Abendländer, irgend einer verkehrten Armbeuge ausweichen. Steht man an der Seite eines Gegners und erfaßt mit beiden Händen dessen nächstes Handgelenk, die Handfläche nach vorn gerichtet, so ist dies ein Griff, der sich fast immer anbringen läßt. Die Außenseite des ergriffenen Armes kann man dann leicht gegen seinen eigenen Arm oder gegen den eigenen Körper drücken, wodurch die so schmerzhafte verkehrte Armbeuge hervorgebracht und der Angegriffene gezwungen wird, sich zu bücken. Gleichzeitig mit dem Erfassen des Handgelenks hat man aber ein Bein vor das zunächststehende Bein des Gegners gesetzt, und sich womöglich in dieses eingehakt. Wenn sich nun der Angegriffene, durch den Schmerz gezwungen, bückt, so kann die verkehrte Armbeuge fortgesetzt werden, indem die Ellenbogenspitze des Gegners auf den Oberschenkel geschoben und der Druck auf das Handgelenk aufrecht erhalten wird. Es gehört nur eine sehr geringe Kraft dazu, in dieser Stellung den Arm zu brechen (Fig. 28). Diese verkehrte Armbeuge über das Bein kann in verschiedener Weise modifiziert werden. Hat man den Gegner einmal in dieser gebückten Stellung, wie die Abbildung zeigt, so muß er sich ergeben, und man hat nicht erst nötig, ihn zu werfen. Sollte man aber im Ernstfalle doch den Kampf fortsetzen müssen, so ist es eine Kleinigkeit, den Gepeinigten über das vorgesetzte Bein zu Falle zu bringen. Dies wird man auch dann tun, wenn der Angegriffene vielleicht Geistesgegenwart genug besitzt, trotz des Schmerzes seine gebückte Stellung zu benutzen, um mit dem freien Arm einen Schlag mit der

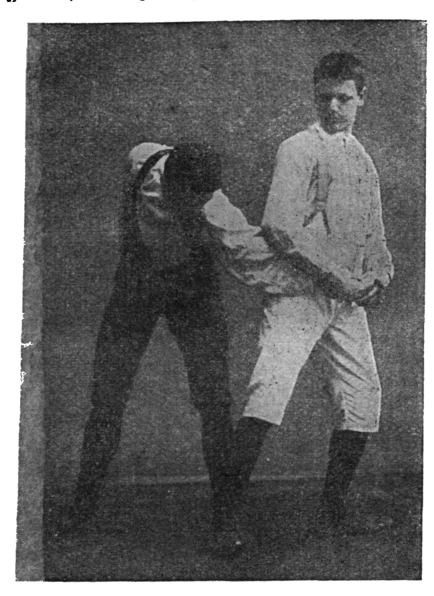


Fig. 28. Verkehrte Armbeuge übers Knie.

Handkante gegen das Schienbein des Angreifers zu führen, oder wenn er vielleicht gar ein Bein des Gegners umfaßt und ihn so zu Falle zu bringen sucht. Daß der Angegriffene beim Sturze des Angreifers erst recht Gefahr läuft, den Arm zu brechen, daran wird in der Hitze des Gefechtes, wobei noch der Schmerz die klare Überlegung unmöglich macht, nicht gedacht. Der Angreifer muß aber doch auf jede mögliche Abwehr des Gepeinigten gefaßt sein und dementsprechend handeln. Das einfachste ist, er wirft ihn zu Boden; es gibt aber noch ein anderes Mittel: der Angreifer kann einen Schlag mit der Handkante gegen den Nacken des Angegriffenen führen, den dieser in seiner gebückten Stellung schutzlos preisgibt. Ein solcher Nackenschlag soll aber nur angewendet werden, wenn Lebensgefahr vorliegt, denn dieser Schlag ist äußerst gefährlich und wirkt leicht tödlich.

Der Schulterkniff.

An der Vereinigungsstelle zwischen Schulter und Oberarm befindet sich vorn ein äußerst empfindlicher Punkt. Wenn man hier den Daumen eingräbt, während sich die vier Finger über die Schulter legen, so kann man einen sehr schmerzhaften Druck erzeugen, der den so Angegriffenen oft genug kampfunfähig macht. Dieser empfindliche Punkt muß durch Versuche und Übungen festgestellt werden, so daß man in der Lage ist, ihn bei jedem Körper auf den ersten raschen Griff sofort zu treffen. Dieser Schulterkniff ist äußerst schmerzhaft, aber dabei durchaus ungefährlich, so daß man ihn bei jeder Gelegenheit anbringen kann, wo man nur den Gegner überwältigen, ihm aber keinen Schaden zufügen will. Der Kniff lähmt die Schlagkraft des Armes, und wer ihn gut eingeübt hat, dem wird er oft für sich allein als Mittel zur Abwehr dienen.

Es ist nicht möglich, hier alle Fälle auszusinnen, bei denen der Schulterkniff in der Praxis Anwendung finden kann. Hier sollen nur einige Beispiele angeführt werden. Hat man einen Gegner geworfen, und er liegt auf einer Schulter, man will ihn aber zur völligen Überwältigung in eine andere Lage bringen, so wird man ihn mit Hilfe des Schulterkniffes drehen und wenden können wie man will, weil diesem schmerzhaften Griffe gegenüber die Widerstandsfähigkeit erlahmt. Will man einen Gegner von rückwärts zu Falle bringen, so wendet man diesen Kniff an beiden Schultern an, jedoch so, daß der Daumen rückwärts und die übrigen Finger vorn an die Schultern drücken. An beiden Schultern gefaßt, wird der Gegner leicht zu werfen sein; entweder man wirft ihn über ein gestelltes Bein, oder man versetzt ihm einen Kniestoß in das Gesäß. Im Nahkampfe wird man den Schulterkniff jederzeit anwenden können, wenn man nur Kniestößen oder Boxerschlägen auszuweichen versteht oder ihnen durch Schnelligkeit des Angriffs zuvorkommt. Der Schulterkniff in Verbindung mit der verkehrten Armbeuge bildet schon ein wertvolles Arsenal im Dschiu-Dschitsukampfe.

Boxer und Dschiu-Dschitsu-Meister.

Im ganzen Abendlande herrscht in Laienkreisen die Anschauung, daß der Boxer im Kampfe ohne Waffen unüberwindlich sei. Mit wem ich noch in Deutschland über Dschiu-Dschitsu gesprochen habe, jeder meinte, der Faustschlag eines Boxers auf das Nasenbein dürfte genügen, um der ganzen Dschiu-Dschitsu-Kunst ein Ende zu bereiten. Solche Ansichten werden aber nur von solchen Leuten geäußert, die weder das Boxen noch das Dschiu-Dschitsu kennen. Amerikanische Boxer, die Gelegenheit hatten, sich mit Japanern zu messen, haben stets den kürzeren gezogen. Der Dschiu-Dschitsu-Meister Katsukuma Higaschi hat einen Meister-Boxer, der das Dschiu-Dschitsu für Schwindel erklärte gründlich heimgeleuchtet. Die Herausforderung erfolgte im Zirkus Busch zu Berlin, und der Kampf währte kaum 1½ Minuten. Bevor das Publikum noch recht begreifen konnte, was vorging, lag der Boxer, von seinem eignen Rocke stranguliert, am Boden. Der Japaner hatte sich des Rockärmeltricks bedient, den ich auf Seite 48 beschrieben habe.

Wie sehr das Dschiu-Dschitsu dem Boxen überlegen ist, davon wissen oft amerikanische Zeitungen zu berichten. Ein renitenter Japaner, der verhaftet werden soll, hält, ohne eine Waffe zu gebrauchen, ein halbes Dutzend amerikanische Polizisten in Atem. Wenn abendländische Matrosen bei ihrem gelegentlichen Aufenthalte auf japanischem Boden Händel suchen, so erfahren sie sehr bald, was Dschiu-Dschitsu ist. Ein einziger japanischer Polizist tritt einer ganzen Rotte Matrosen entgegen, und diese werden kampfunfähig gemacht, bevor sie noch wissen, was mit ihnen geschieht. Schnelligkeit ist eben bei Ausführung des Dschiu-Dschitsu ein Haupterfordernis.

Eine nächtliche Keilerei in Newyork gab den Anstoß, daß das Dschiu-Dschitsu im Abendlande Eingang fand. Der schon erwähnte Professor Katsukuma Higaschi, der in Deutschland zuerst im Zirkus Busch auftrat und dann hier Kunstreisen unternahm, entstammt einer sehr angesehenen Familie in Sateuma, und es war keineswegs sein Wunsch und seine Absicht, in Europa sich Ringkämpfern und Boxern als „Unbesiegbaren" gegenüberzustellen, als er von Japan nach Amerika in See ging. Im Gegenteil, es waren die Rechtswissenschaften, die ihn ins Ausland lockten und seinen Weg im Winter 1902 nach New-

york nehmen ließen, wo eben der Zufall seinem Leben eine plötzliche Wendung gab. Spät abends, auf dem Heimwege von einem gemütlichen Beisammensein mit Landsleuten, sah sich Higaschi unverhofft von einer Anzahl Strolche umringt. Ohne sich lange zu besinnen, packte der kleine und schmächtig aussehende Japaner den Nächststehenden und schleuderte ihn im weiten Bogen über sich hinweg auf das Straßenpflaster, er greift den zweiten, den dritten, vierten, alle, um sie in gleicher Weise zu traktieren, ohne in der Hast zu wissen, wie viel Menschen er geworfen hatte. Erst später erfuhr er, daß es über 20 Burschen gewesen sind, deren einer sogar tödlich verletzt wurde. Die Folge hiervon war, daß sich Higaschi vor der Polizeibehörde wegen seiner Tat zu verantworten hatte, aber nicht nur, da es sich ausschließlich um Selbsthilfe handelte, frei gelassen, sondern sogar vom Chef dieser Behörde eingeladen wurde, in dessen Wohnung und vor geladenen Gästen Proben seiner Kunst abzulegen und einen Match mit dem berühmten Champion-Ringkämpfer Ajax auszufechten. Trotzdem dieser unerlaubte Faustschläge in Anwendung brachte, um Higaschi zu unterwerfen, wurde er dennoch mehrere Male vollständig geworfen und endlich besinnungslos davongetragen, so daß sich der Japaner der Kunst des „Kuatsu“ (d. h. Wiederbelebung) bedienen mußte, um ihn ins Leben zurückzubringen, und somit gleich eine vorzügliche Gelegenheit hatte, auch von diesem Zweig der Dschiu-Dschitsu-Kunst eine glänzende Probe zu geben.

Von diesem Augenblick an war Higaschis fernere Laufbahn entschieden. Wie dies in Amerika weit mehr der Fall ist als in Europa, nahm sich die Presse dieser neuen Erscheinung mit Eifer und Leidenschaft an und trug den Namen des „Unbesiegbaren“ und seine Taten über das ganze Land. Einladungen von Privaten und Theatern liefen in so enormer Anzahl ein, meist mit verlockenden Honoraren, daß Higaschi ihnen nicht hätte folgen können, auch wenn er jahrelang sich in Amerika würde aufgehalten haben, was gar nicht in seiner Absicht lag; denn nachdem er die Amerikaner für seine Kunst gewonnen hatte und sich noch an dem Fortschritt der Dschiu-Dschitsu-Schule erfreuen konnte, ging er nach Europa.

Es ist doch kaum anzunehmen, daß unter den zwanzig Leuten, die Professor Higaschi bei dem nächtlichen Renkontre überwunden hat, sich nicht auch Boxer befunden haben sollten. Man bedenke, daß sich dieses im Boxerstaate Amerika zugetragen hat, und noch dazu in Newyork, wo alle Welt boxt. Schon diese Betrachtung allein dürfte genügen, um den Boxern das Vertrauen auf ihre Kunst zu rauben.

Gerade dem Boxer gegenüber braucht der Kundige des Dschiu-Dschitsu wenig Körperkraft; sondern die Geschicklichkeit und Schnelligkeit allein sichern ihm den Sieg. Freilich kann diese Geschicklichkeit nur durch andauernde Übung erworben werden. Ein anderes Erfordernis ist eine sehr gut gehärtete Handkante, die man nicht im Verlaufe weniger Monate erhält.

Der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer fängt mit der vorgehaltenen Handkante die Hiebe des Boxers auf (Fig. 29). Hierbei ist zu bemerken, daß sowohl die Handkanten, wie auch deren Verlängerung am Vorderarm durch lange Übung so gehärtet sind, daß der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer die Faustschläge kaum fühlt, während sie dem Boxer Schmerz bereiten, der ihn für den Weiterkampf schwächt. Gerade aus unserer Abbildung sieht man so recht den Unterschied zwischen der japanischen und abendländischen Kampfesweise.. Der Boxer holt mächtig aus, schlägt mit aller Kraft zu und bereitet sich dadurch selbst Schmerzen, während der Dschiu-



Fig. 29. Einfache Verteidigungsart gegen Boxerschläge.

Dschitsu-Kämpfer ruhig dasteht, die Hiebe mit den beiden Handkanten und Vorderarmen abfängt und seine Kräfte spart, bis sich der Gegner eine Blöße gibt. Man beachte auf unserer Abbildung genau, wie der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer die Hände zur Abwehr hält; die Handkanten sind zum Abfangen der Faustschläge schon deshalb geeigneter als eine geballte Faust, weil die ausgestreckten Finger mit dem Vorderarm eine längere Linie bilden als die Faust. Bei beiden Händen macht dies einen Unterschied von etwa 12 cm. Bei nur einiger Übung wird es dem Dschiu-Dschitsu-Kämpfer leicht, alle Boxerschläge abzufangen. Nach jedem vergeblich geführten Schlage wird aber der Angreifer verwirrter und auf-

geregter, wenn er sieht, daß seine sonst so sicher scheinende Kunst hier gänzlich versagt.

Oft kommt es vor, daß der Boxer mit beiden Fäusten fast gleichzeitig zuschlägt, worauf der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer aber gefaßt sein muß. Seine beiden Handkanten fliegen den Armen seines Angreifers blitzschnell entgegen, und der Boxer wird auf beiden Armen ungefähr unterhalb des Handgelenks mit einem scharfen Handkantenschlage getroffen (Fig. 30). Diese Art der Abwehr kann jeder Dschiu-Dschitsu-Schüler sehr leicht erlernen, jedenfalls in viel kürzerer Zeit und mit sichererem Erfolge, als wenn man das Boxen selbst erlernen wollte. Das



Fig. 30.
Gleichzeitige Abwehr beider Boxerfäuste.



Fig. 31. Abwehr- und Angriffsstellung mit dicht an den Leib gehaltenen Händen.

Boxen erschöpft den Kämpfer weit früher als die Abwehr nach den Regeln des Dschiu-Dschitsu.

Eine andere Art der Abwehr von Boxerschlägen besteht darin, daß der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer seine Arme mit den vorgehaltenen Handkanten dicht an seinen Körper hält und so den Schlag erst knapp vor seinem Ziele abfängt (Fig. 31). Hierbei entfaltet der Boxer allerdings eine größere Wucht, aber trotzdem wird er seinem Gegner keinen Schaden bereiten können, sofern er den Faustschlägen richtig begegnet. Diese Art der Parade erfordert etwas mehr Übung, ist aber ebenfalls sehr wirk-

sam, weil sie den Boxer, der seine volle Kraft zu wirkungslosen Schlägen aufwendet, mehr erschöpft.

Wenn sich die Gegner im Nahkampf gepackt haben, so benützt man dies, sobald nur eine Hand frei wird, zu einem Schlage mit der Handkante gegen das Schlüsselbein. Durch Übungen muß festgestellt werden, wie stark dieser Schlag sein darf, denn bei nur einiger Kraftanstrengung kann der Knochen brechen. Durch Übungen aber wird man den Knochen wesentlich kräftigen. Im Ernstkampfe wird man über die anzuwendende Kraft weniger ängstlich sein.

Auch die Fingerspitzen sind im Kampfe zu verwenden, und zwar so, daß man sie in den Bauch oder in die Magengegend des Gegners stößt. Auch der Stoß in den Rücken wird dem Gegner Schmerz bereiten, dem Angreifer aber nicht weniger, weshalb man diesen Stoß meiden soll.

Eine wirksame Parade gegen Boxerangriffe ist auch der Stoß gegen die äußere Ellenbogenspitze. Man führt den Stoß mit dem Handballen, und zwar so, daß man die Ellenbogenbeuge von außen nach vorn und gleichzeitig nach oben stößt. Wenn man Gelegenheit findet, mit dem Handballen von unten nach oben einen kräftigen Stoß gegen das Kinn zu führen, so dürfte der Kampf zu ungunsten des Boxers sofort entschieden sein.

Man kann mit einem kräftigen Handkantenschlage den Arm des Gegners nach oben schlagen, in welchem Falle man aber sofort einen zweiten Handkantenschlag auf die Unterseite des gegnerischen Armes folgen lasse.

Besonders Handkantenschläge müssen für den Kampf mit Boxern häufig geübt werden. Man übe sich darin, diese Schläge nach jeder Richtung hin und mit jeder Hand, ohne erst den Arm beugen zu müssen, auszuteilen. Man wende überhaupt bei den Handkantenschlägen keine Armbeuge an, wenn man ohne eine solche Schläge zu führen vermag. Jedes Beugen des Armes beansprucht wieder Zeit, und wenn auch nur der Bruchteil einer Sekunde damit verloren geht, so ist dies doch oft für den Ausgang des Kampfes entscheidend.

Zu den gewöhnlich nicht erlaubten Boxergriffen gehört das Armhaken. Das Dschiu-Dschitsu kennt aber bekanntlich keine unerlaubten Griffe, und das Armhaken findet deshalb im Kampfe mit Boxern Anwendung. Der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer hakt sich mit seinem rechten Arme in den linken seines Gegners und versetzt gleichzeitig mit seiner Linken dem Boxer einen Handkantenschlag auf sein rechtes freies Handgelenk (Fig. 32). In dieser aus der Abbildung ersichtlichen Stellung ist der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer zweifellos im Vorteile. Er kann mit seiner freien linken Hand dem Gegner einen Stoß mit den Fingerspitzen in den Bauch oder in die Magengegend versetzen, kann ihn mit dem Handballen unters Kinn stoßen oder sonst einen geeigneten Trick anwenden, um ihn zu Falle zu bringen.

Wenn es dem Dschiu-Dschitsu-Kämpfer gelingt, durch einen mit seiner Linken geführten Handkantenschlag den rechten Arm seines Gegners in die Höhe zu treiben, so ducke er sich schnell unter den erhobenen Arm durch und führe mit der Linken einen kräftigen Schlag mit der Handkante gegen die rechte Niere des Gegners (Fig. 33). Solch ein Schlag macht den Boxer kampfunfähig. Wird der Schlag gegen die Rückgratwurzel geführt, was bei dieser Stellung leicht möglich ist, so könnte dies den Tod oder doch dauerndes Siechtum nach sich ziehen, weil bei einem solchen Schlage das Rückgrat brechen kann.

Wenn sich im Nahkampfe die beiden Gegner so umschlungen haben, daß keiner den andern auslassen kann, ohne sich eine Blöße zu geben, so



Fig. 32. Armhaken und Abwehr mit der linken Handkante.

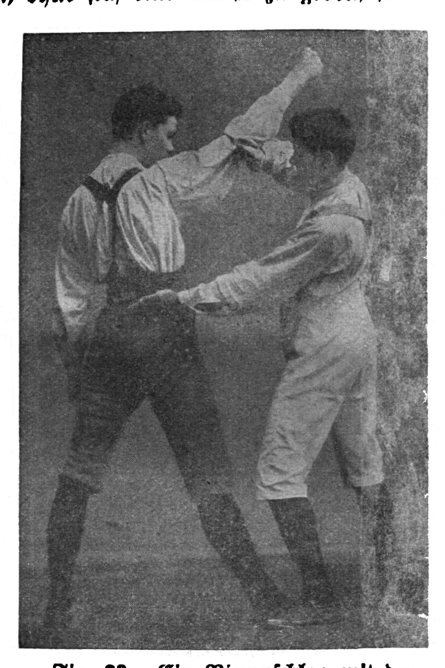


Fig. 33. Ein Nierenschlag mit der Handkante im Kampfe mit dem Boxer.

bleibt oft kein anderer Ausweg übrig, als den Kniestoß zu gebrauchen Dieser kann, wie bereits auf Seite 41 gesagt wurde, lebensgefährlich wirken, insbesondere dann, wenn er gegen die Geschlechtsorgane geführt wird. Gegen den Kniestoß muß jeder Kämpfer stets auf der Hut sein, sei es, daß man ihm mit der Hand durch einen kräftigen Schlag entgegenwirkt oder daß die eigenen Kniee mit den Knien des Gegners stets Fühlung behalten. Ein gelehriger Schüler des Dschiu-Dschitsu wird sich auch aus solchen Situationen befreien können, vorausgesetzt, daß er es

an steten Übungen nicht fehlen läßt. Man kann in einem Buche wie dieses nicht alle möglichen Kampfstellungen in Angriff und Abwehr ausdenken, sondern die Auffassungsgabe und Geistesgegenwart des Kämpfers müssen den Ausweg zu finden wissen. Bei den Übungen sollen nicht nur die Stellungen, welche in diesem Buche erörtert sind, erprobt werden, sondern die Schüler müssen sich Aufgaben stellen, schwierige Situationen ausdenken, und versuchen, sich aus diesen zu befreien. Schüler, die über besondere Körperkräfte verfügen, mögen sich dabei aber stets vor Augen halten, daß im Dschiu-Dschitsu nicht mit der körperlichen Kraft gesiegt wird, sondern einzig und allein durch die Gewandtheit, die das Dischu-Dschitsu verleiht, und durch die Tricks dieser Kunst. Wer auf die eigene Kraft allein vertraut, wird bald die Erfahrung machen, daß ihn ein körperlich schwächerer, aber kunstgeübterer Gegner leicht überwältigt.

Sehr wichtig ist es, besondere Übungen im Ausweichen vor Boxerschlägen zu machen. Diese Übungen sind am vorteilhaftesten mit einem guten Freunde, der Boxer ist, auszuführen. Angenommen, der Boxer schlägt mit der linken Hand nach dem Gesichte des Gegners, so weicht dieser mit einem raschen Schritt nach rechts (vom Gegner aus gerechnet) aus. Diese Schläge führt der Angreifer erst langsam und dann allmählich immer schneller aus, in dem Maße, als der Dschiu-Dschitsu-Schüler auch in seinen Ausweichbewegungen immer schneller wird. In fortgesetzter Übung muß dann auch gelernt werden, jedem Schlage auszuweichen, einerlei, nach welchem Körperteile er geführt wird. Große Übung in der Kunst des Ausweichens kann dazu führen, die Ausweichbewegung mit einem Angriffe zu verbinden, der um so wirksamer durchgeführt werden kann, je mehr Kraft der Boxer auf den durch die Luft geführten Schlag aufgewendet hat.

Diese Darlegungen dürften genügen, um auch dem Laien die Überzeugung beizubringen, daß die Boxerkunst dem Dschiu-Dschitsu gegenüber nicht standhält. Ja, man kann sogar behaupten, daß ein nur mittelmäßiger Schüler des Dschiu-Dschitsu einen Meister im Boxen leicht überwindet.

Alle die zahlreichen Paraden gegen Boxergriffe anzuführen, dürfte für sich allein ein Buch füllen, aber in Deutschland ist das Boxen weniger verbreitet als in England und Amerika, und die vorstehenden Darlegungen werden in Deutschland wohl seltener in die Praxis übertragen werden. Der Dschiu-Dschitsu-Meister aber wird ohne besondere Anleitung eines Boxers Herr werden, denn er ist gegen jeden Angriff gefeit, und er wird aus sich heraus noch so manchen originellen Trick finden. Besondere Originalität bietet z. B. jener Trick, wo der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer die erhobene linke Faust des Boxers erfaßt und die Schläge der rechten Boxerfaust mit dem eigenen linken Arm des Boxers auffängt, so daß der Angreifer sich selbst die schwersten Schläge beibringt. Dies ist ein echt orientalischer Trick, der schwierig erscheint, aber bei an-

dauernder Übung doch erlernt wird. Wer ihn anzuwenden versteht, wirft den Angreifer in drei Sekunden. In dem Augenblicke, wo die rechte Faust des Boxers den eigenen linken Vorderarm trifft, wirft der Angegriffene dessen beide Arme in die Höhe und dann genügt ein leichter Stoß, den Boxer zu werfen.

Das Boxen ist eine an sich ganz natürliche Verteidigungsart, denn alle Völker benutzen die Faust zum Zuschlagen. Auch im Dschiu-Dschitsu macht man die Boxerbewegungen; der Unterschied liegt nur darin, daß man anstatt mit der Faust mit der gehärteten Handkante schlägt. Der Handkantenschlag ist schärfer als der Faustschlag, und wie bereits erwähnt, bildet die Handkante eine längere Linie. Schon aus diesen natürlichen Vorteilen ergibt sich die Überlegenheit des Dschiu-Dschitsu. Freilich muß auf das richtige Härten der Handkante große Sorgfalt verwendet werden. Im Kampfe mit dem Boxer muß man dann jede Gelegenheit erspähen, wohlgezielte Schläge mit der Handkante anzubringen. Sehr wirksam sind solche Schläge quer über die Stirne, über die Schläfen und über die Ohren. Beim Übungskampfe dürfen diese Schläge nur sehr vorsichtig angebracht werden, und sie sind dann nicht schädlich. Aber auch im Ernstkampfe, wenn es sich nicht um Lebensgefahr handelt, wird man nur halbe Kraft anwenden, weil diese Schläge, mit voller Kraft ausgeteilt, lebensgefährlich wirken können.

Ernste Kunstgriffe des Dschiu-Dschitsu.

Der Japaner bezeichnet mit dem Ausdrucke „ernste Kunstgriffe" diejenigen Griffe des Dischu-Dschitsu, welche tödlich wirken oder doch eine dauernde Schädigung der Gesundheit nach sich ziehen. Ich habe bereits in den vorangegangenen Ausführungen bei jedem einzelnen Griffe auf die mögliche Gefahr, die er in sich birgt, hingewiesen und vor der Anwendung gewarnt. Ich würde die wirklich gefährlichen Griffe gar nicht erwähnt haben, wenn nicht zu befürchten wäre, daß die Schüler im Verlaufe der Übungen selbst darauf kommen, und mit deren Gefahr nicht vertraut, ohne es zu wissen und zu wollen, ein Unglück anrichten. Diese gefährlichen oder, wie der Japaner sagt, „ernsten" Kunstgriffe, sind deshalb nur zur Warnung dargestellt. Die Schüler sollen sie mit aller Vorsicht und mit äußerst geringer Kraftanwendung üben, sie können sie aber auch ganz beiseite lassen. Meist handelt es sich ja um Schläge mit der Handkante, und wenn man diese gut gehärtet hat und den Ort kennt, wo der Schlag gefährlich wirkt, so genügt dies, um im Ernstfalle davon Gebrauch zu machen. Ich kann aber nicht eindringlich genug davor warnen, mit diesen ernsten Kunstgriffen zu spielen oder etwa gar noch damit zu renommieren.

Der Japaner, der durch seine Kunst in die Lage versetzt ist, jedem Raufbold entgegenzutreten, ist trotzdem stets höflich und liebenswürdig, und er wird jede Anrempelung in friedfertigster Weise beilegen wollen. Das Dschiu-Dschitsu erzieht also keine Raufbolde, sondern es soll die Raufbolde zur Gesittung bringen. Die gefährlichen Griffe und ihre möglichen Folgen haben manche Unverständige und Unkundige der Dschiu-Dschitsu-Kunst verführt, sie als eine Roheit und als gefährlich zu bezeichnen. Dies ist durchaus unzutreffend. Gewiß, Dschiu-Dschitsu kann gefährlich werden, wenn es falsch und ungeschickt ausgeübt wird. Wollte man aber hieraus eine unbedingte Gefährlichkeit herleiten, so könnte man mit demselben Rechte die ebenfalls unhaltbare Behauptung aufstellen, Boxen, Fechten, Ringen, Fußball seien gefahrbringend, da auch ihnen allen die Möglichkeit einer Gefahr innewohnt, und diese Künste auch schon infolge unglücklicher Zufälle Opfer gefordert haben. Alle diese Sportarten fanden mit der europäischen Kultur auch Eingang in Japan, aber die Kunst des Dschiu-Dschitsu haben sie sämtlich nicht zu verdrängen vermocht. Sie ist und bleibt eben volkstümlich, da sie zugleich

unterhaltend und von unberechenbarem Werte für die körperliche Entwicklung ist. Professor Higaschi schreibt über das Dschiu-Dschitsu: „daß es dem Schüler in hohem Maße Ausdauer und persönlichen Mut, sowie Selstvertrauen und Selbstachtung verleiht. Es macht ihn stark, kräftig und körperlich sowie geistig gewandt. Japanische Soldaten und japanische Polizisten sind von verhältnismäßig kleiner Gestalt. Die Regierung ist daher gezwungen, sie entsprechend zu trainieren, um sie stark und brauchbar zu machen. Ich kann deshalb mit vollem Rechte behaupten, daß das Studium von Dschiu-Dschitsu für diese Leute in erster Linie nicht den Zweck hat, ihnen die verschiedenen Kunstgriffe beizubringen, sondern in der Hauptsache bestimmt ist, ihren Körper zu entwickeln und zu einer größeren Vollkommenheit auszubilden, ihre Kräfte und ihre Geschicklichkeit zu heben. Als mit der Einführung der aus Europa stammenden Reformen in Japan begonnen wurde, erging auch das Verbot des Waffentragens für andere als Militärs. Hierdurch kamen auch die Polizisten in die Lage, ihre Säbel ablegen zu müssen. Dieser Umstand raubte ihnen ihre Macht und ihren Mut, und man kam daher naturgemäß dazu, alle Polizeibeamte im Dschiu-Dschitsu zu unterrichten. Jetzt war der Moment gekommen, der ihnen ihr Selbstvertrauen zurückgab, sie stark und unüberwindlich und aus der Polizei wieder einen gefürchteten Organismus machte. Mit welcher Sicherheit die Polizisten in Japan dem Dschiu-Dschitsu vertrauen, beweist wohl keine Tatsache schlagender als der Umstand, daß sie heute, wo sie auch wieder eine Waffe tragen, von dieser fast nie Gebrauch machen, weil ihre Geschicklichkeit in der Kunst des Dschiu-Dschitsu sie stets ohne Anwendung der Waffe siegen läßt.“

Ich fühlte mich zu diesen Darlegungen verpflichtet, um dem Vorwurf der Roheit, der dem Dschiu-Dschitsu wegen der gefährlichen Griffe gemacht wird, zu begegnen. Ich will die gefährlichsten der Griffe zur Warnung hier nochmals zusammenstellen.

Der Schlag über den Kehlkopf verletzt leicht das Zungenbein, und der von diesem Unglück Betroffene hat dann ein Leben voller Qualen zu gewärtigen, denn die Sprach- und Schluckorgane werden durch Verletzung des Zungenbeines stark in Mitleidenschaft gezogen. Statt des Schlages über den Kehlkopf führe man lieber einen solchen nach der Halsseite, der ungefährlich ist und den Gegner doch kampfunfähig macht, aus.

Handkantenschläge über die Schläfen oder wagerecht, gerade über das Ohr, können ein dauerndes Hirnleiden verursachen.

Schläge gegen die Rückgratwurzel können, wenn sie mit zu großer Kraft geführt sind, für den Getroffenen dauerndes Siechtum herbeiführen.

Der Schlag gegen den Nacken ist der gefährlichste; er kann den sofortigen Tod zur Folge haben. Der Schlag zerstört das

Rückenmark, und man tut am besten, ihn nicht einmal mit schwacher Kraft zu üben, denn er ist, wie ich nochmals betonen will, nur erwähnt, damit man ihn meide. Dieser Schlag ist fast noch sicherer, als eine Revolverkugel, also wende man ihn niemals an, so lange man noch einen anderen Ausweg hat, sich eines lebensgefährlichen Angriffes zu erwehren.

Außer diesen Schlägen mit der Handkante gibt es ja auch noch Griffe, auf deren Gefährlichkeit bei der Beschreibung schon verwiesen worden ist. So kann z. B. beim Taillen- und Kinngriff durch starken Druck auf das Rückgrat dieses brechen, und ebenso kann bei allen jenen Tricks, bei denen man das Kinn mit dem Handballen zurückdrängt, bei zu großer Kraftanwendung der Halswirbel brechen. Bei der verkehrten Armbeuge sind auch Verrenkungen oder Knochenbrüche möglich. Bei all diesen Kunstgriffen aber wird ein Unglück nur dann entstehen, wenn der Gegner zu starken Widerstand leistet; er schädigt sich dann gewissermaßen mit seiner eigenen Kraft.

Ein gelehriger Jünger des Dschiu-Dschitsu wird einem Unglücksfalle stets vorzubeugen wissen und dadurch die Laienauffassung, daß diese Kunst roh sei, am besten widerlegen. Die gefährlichen Kunstgriffe werden in den japanischen Dschiu-Dschitsu-Schulen, deren Kursus vier Jahre währt, nur den gelehrigsten Schülern in der letzten Zeit beigebracht. Diese gefährlichen Griffe dürfen nur im Beisein eines Lehrers des Dischu-Dschitsu, der mit der Kunst des Wiederbelebens vertraut ist, zur Anwendung kommen.

Regeln für Dschiu-Dschitsu-Wettkämpfe und Dschiu-Dschitsu-Schulen in Japan.

Da das Dschiu-Dschitsu eigentlich nur für den Ernstfall gelehrt wird, so gibt es im Grunde genommen keine Regeln dafür, und wenn von Wettkämpfen die Rede ist, so haben diese mehr die Rolle eines Examens, welches von einer Dschiu-Dschitsu-Schule veranstaltet wird. Ferner werden Wettkämpfe vielfach von Abendländern herausgefordert; es mögen deshalb nachstehend die japanischen Schulregeln wiedergegeben werden.

1. Die vorgeschriebene Kleidung für die Kämpfer ist: **Jackett**, Kniehose und Gürtel.

2. Wenn ein Kämpfer vom Gegner so geworfen wurde, daß er mit beiden Schultern und Hüften den Boden berührt, so gilt er als besiegt.

3. Hat der Kämpfer aber die unter 2 angegebene Lage selbst eingenommen, um einen Griff zum Werfen seines Gegners auszuführen, so gilt er nicht als besiegt.

4. Die unter 2 geschilderte Lage gilt aber als Niederlage, wenn der Kämpfer sich nicht innerhalb zweier Sekunden aus dieser Lage und aus den Händen seines Gegners befreit.

5. Wer aus irgendeinem Grunde das Bewußtsein verliert, gilt als besiegt. Die Anwendung „ernster", d. h. gefährlicher, Griffe ist strengstens verboten, wenn es sich um einen Ringkampf unter Freunden handelt. Ebenso dürfen Faustschläge, Fußtritte, Arm- und Beinbrüche nicht angewendet werden.

6. Will sich ein Kämpfer selbst als besiegt erklären, so zeigt er dies durch Hand- oder Fußschläge auf den Boden oder sonst wohin an. Diese Schläge gelten als Zeichen der Unterwerfung.

7. Wird ein Kämpfer durch List oder irgendwelche Kunstgriffe seines Gegners zur Übergabe genötigt, so gilt er als besiegt.

8. Der Besiegte muß sofort von seinem Gegner freigelassen werden, sobald er das Zeichen seiner Unterwerfung gegeben hat.

Bei den so häufig vorkommenden Wettkämpfen zwischen solchen, die sich des Dschiu-Dschitsu bedienen, und Kämpfern, die dieser Kunst nicht kundig sind, gelten noch folgende Regeln:

I. Das Ringen währt so lange, bis sich einer der Kämpfenden durch Aufschlagen des Fußes oder der Hand auf den Boden für besiegt erklärt.

II. Es gilt als ausdrücklich vereinbarte Bedingung, daß der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer alle Griffe seiner Kunst zur Anwendung bringen darf, einerlei, ob sein Gegner Ringer, Boxer oder Vertreter einer anderen Kunst ist.

III. Es gilt als ausdrücklich vereinbart, daß den Dischu-Dschitsu-Kämpfer für irgendwelchen Schaden oder für Verletzungen, die sein Gegner aus dem Zweikampfe davonträgt, keinerlei Verantwortung trifft, und daß er auch für üble Folgen des Zweikampfes nicht verantwortlich gemacht werden kann.

IV. Jeder der beiden Kämpfer wählt für sich zwei einwandfreie Zeugen, die ihrerseits verpflichtet sind, dafür zu sorgen, daß die Kämpfenden diese Bedingungen ausdrücklich anerkennen und sie zum Zeichen ihres Einverständnisses eigenhändig unterschreiben. Außerdem wird hier noch besonders hervorgehoben, daß weder die Zeugen noch die Kämpfenden für irgendwelche üblen Folgen des Zweikampfes eine Verantwortung tragen.

Diese japanischen Regeln können mit geringen Änderungen auch in Deutschland angenommen werden. Der Paragraph 1, welcher von der Kleidung der Kämpfenden handelt, wird wohl eine Änderung erhalten müssen. Im übrigen beachte man, daß es nicht genügt, den Gegner auf Schultern und Hüften zu legen, sondern er muß auch in dieser Lage festgehalten werden. Legt sich der Kämpfer, um eine List auszuführen, selbst so hin, so gilt er nicht als besiegt, wenn er sofort wieder eine andere Lage einzunehmen vermag.

Es dürfte hier auch am Platze sein, die Rangordnung der Schüler in den japanischen Dschiu-Dschitsu-Schulen mitzuteilen. Die Schüler werden nach ihrer Leistungsfähigkeit in sieben Klassen eingeteilt, und die Farbe des Gürtels zeigt an, welcher Klasse der Schüler angehört.

Anfänger tragen rote Gürtel, Schüler der sechsten Klasse gelbe Gürtel, Schüler der fünften Klasse weiße Gürtel, Schüler der vierten Klasse grüne Gürtel, Schüler der dritten Klasse orange Gürtel, Schüler der zweiten Klasser purpurne Gürtel und Schüler der ersten Klasse schwarz-weiße Gürtel.

Ende jedes Monats finden Prüfungen statt, nach deren Ergebnissen die Versetzung der Schüler von einer Klasse in die andere vorgenommen wird.

Die deutschen Turnschulen und die Turnvereine können um so eher das Dschiu-Dschitsu in ihren Lehrplan aufnehmen, weil hierzu keinerlei Gerätschaften angeschafft zu werden brauchen und das Dschiu-Dschitsu dem Zwecke der Turnerei in keiner Weise widerspricht. Es fördert die

Kräftigung und allgemeine Ausbildung des Körpers wie kein anderer Sport, und die bereits eingeführten Freiübungen der Turnschulen können im vollen Umfange beibehalten werden. Für die Knaben- und Mädchenturnschulen sind für das Dschiu-Dschitsu allerdings oft zwei Lehrer gleichzeitig zum Unterricht nötig, weil den Zöglingen viele Kampftricks vorgemacht werden müssen, wozu der Lehrer als Gegner nicht einen kleinen Knaben oder ein Mädchen nehmen kann. In den Männerturnvereinen dagegen kann der Lehrer stets unter den Turnern einen Partner finden, mit dem er die Kampftricks vorführt. Dieses Buch setzt jeden Lehrer in den Stand, in seiner Riege das Dschiu-Dschitsu zu pflegen, und mancher Turnverein dürfte dadurch besonderen Aufschwung nehmen. Der Turnerei aber dürften weitere Kreise erschlossen werden.

Die Wiederbelebung Bewußtloser und die erste Hilfe bei Unglücksfällen im Dschiu-Dschitsu-Kampfe.

Die Kunst der Wiederbelebung, in Japan unter dem Namen „Kuatsu" bekannt, muß sich der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer ebenso aneignen, wie er auch wissen muß, welche erste Hilfe bei Unglücksfällen im Kampfe, wie Knochenbrüche, Verstauchungen usw., am zweckmäßigsten ist. Die japanischen Dschiu-Dschitsu-Kämpfer in Europa tun oft so, als ob die „wunderbare Kunst der Wiederbelebung" eine speziell japanische Geheimwissenschaft wäre; ich muß aber gerechterweise anerkennen, daß diese Kunst in der ganzen Kulturwelt verbreitet ist und absolut nichts Geheimnisvolles in sich birgt. Sie gründet sich auf Erkenntnisse und Erfahrungen der medizinischen Wissenschaft, und ich glaube beobachtet zu haben, daß sie in Deutschland, soweit die unteren Volksschichten in Frage kommen, weiter verbreitet ist und verständnisvoller ausgeübt wird, als in den unteren Schichten Japans. Ich will darum die Kunst der Wiederbelebung und der ersten Hilfeleistung nach deutschen wissenschaftlichen Grundsätzen hier darlegen.

Es muß aber hier vorausgeschickt werden, daß in Fällen, wo ein Arzt erreichbar ist, man diesen so schnell als möglich holen lassen soll. Die nachstehenden Angaben geben nur Anleitung zur ersten Hilfeleistung; da der Laie aber niemals wissen kann, ob nicht schwere, innere Verletzungen vorliegen, so darf er sich mit der ersten Hilfeleistung nicht begnügen, sondern muß so schnell wie möglich ärztliche Hilfe herbeirufen.

Bewußtlosigkeit.

Bei eintretender Bewußtlosigkeit entferne man alle einschnürrenden Kleidungsstücke vom Halse (Kragen, Halstücher, Gürtel), löse die Hemdenknöpfe, weil durch sie der Abfluß des Blutes vom Kopfe gehemmt und die Blutströmung im ganzen beeinträchtigt wird. — Manche Leute tragen nicht selten 5—6 solcher einengenden Kleidungsstücke (Strangulatorien) übereinander.

Man gebe der frischen Luft freien Zutritt rings um den Patienten und schicke alle übrigen Zuschauer fort.

Man lege den Körper auf den Rücken und den Kopf niedrig, wenn das Gesicht blaß ist (wie in der Ohnmacht, nach großem Blutverlust). Ist aber das Gesicht gerötet, so muß der Kopf höher gelegt werden. Tritt

Erbrechen ein, so muß man den Kopf sofort auf die Seite drehen, damit das Erbrochene nicht in die Lungen eingeatmet wird.

Hat der Bewußtlose einen epileptischen Anfall (Fallsucht), so zucken die Glieder und der ganze Leib krampfhaft, das Gesicht ist gerötet und verzerrt. Schaum tritt vor den Mund, die Zunge ist oft zwischen den Zähnen eingeklemmt. — In solchem Falle versuche man nicht, die krampfhaften Bewegungen zu verhindern oder gar die krampfhaft geschlossenen Fäuste aufzubrechen, denn dadurch werden die Krämpfe nur verschlimmert. Man suche nur zu verhüten, daß der Kranke sich verletze, lege etwas Weiches unter den Kopf, stecke etwas Weiches (Korkpfropfen, Taschentuch) zwischen die Zähne, um das Zerbeißen der Zunge zu verhindern, und warte ruhig ab, bis der Anfall vorüber ist.

Atmet der Kranke gar nicht mehr (was man durch Vorhalten einer glatten Metall- oder Glasfläche, welche alsdann nicht beschlägt, oder einer Flaumfeder, welche sich nicht bewegt, vor Mund und Nase erkennt), so mache man sofort die künstlichen Atembewegungen.

Man hole so rasch als möglich ärztliche Hilfe oder schaffe den Kranken in ein Hospital.

Den nur vor Hunger oder Schwäche ohnmächtig Umgesunkenen biete man etwas zu essen dar, und labe ihn durch einen belebenden Trunk.

Quetschungen.

Von schweren Quetschungen (Erschütterung) innerer Organe, wie Gehirn, Leber, Lunge, Eingeweide usw. sei hier abgesehen, denn da kann nur der Arzt Hilfe bringen. Jedenfalls müssen alle beengenden Kleidungsstücke rasch geöffnet werden, und wenn Bewußtlosigkeit eingetreten ist, muß man diese zu vertreiben suchen, wie in dem betreffenden Abschnitt angegeben ist. Wenn kein Arzt in der Nähe ist, muß man den Kranken vorsichtig hintransportieren. Quetschungen einzelner Muskelteile, die als Brauschen oder Beulen von brauner, blauer oder gelber Farbe erkennbar sind, werden durch kalte Umschläge, Aufdrücken einer kalten Messerklinge oder geeignetes Kneten und Massieren mit irgendeinem Fett behandelt.

Verrenkung, Verstauchung, Unterleibsbrüche.

Bei Verrenkung suche man das verrenkte Glied möglichst schnell wieder einrichten zu lassen, aber nur vom Arzte. Man lasse also alle Versuche und warte bis der Arzt kommt oder man bringe den Verletzten hin. Bei Verstauchung ist in erster Linie Ruhe nötig. Die Behandlung besteht dann in Knetungen und Reibungen, aber ebenfalls nur nach Anweisung des Arztes.

Unterleibsbrüche entstehen dadurch, daß eine Darmschlinge unter dem Bruchbande hervortritt und sich nicht wieder zurückschieben läßt. Der Bruch ist dann eingeklemmt. Es stellen sich dabei stets Schmerzen im Bruch und heftiges Leibweh im ganzen Bauch, später auch Erbrechen

ein, der Bauch fühlt sich hart und gespannt an. Hier gilt es, wie Prof. Dr. Esmarch sagt, rasch zu handeln, da sonst die eingeklemmte Darmschlinge brandig wird und der Tod eintreten kann. Man schicke sogleich zum Arzt, der den Bruch entweder durch Kunstgriffe zurückschieben oder operieren wird. Bis er eintrifft, lagere man den Kranken mit angezogenen Beinen so, daß der Steiß sehr erhöht, und der Kopf niedrig liegt (über eine Sofalehne, auf einen schiefgestellten Tisch) und drücke nur sehr sanft auf die Geschwulst. Nicht selten schlüpft sie in dieser Stellung unter Kollern in den Leib zurück, und der Kranke ist gerettet. Je eher nach erfolgter Einklemmung dies ausgeführt wird, desto leichter und schneller pflegt der Bruch zurückzugehen. Wartet man aber auch nur einige Stunden, so kann selbst der Arzt oft nur durch eine Operation helfen.

Knochenbrüche.

Man unterscheidet einfache und offene Knochenbrüche. Einfache sind solche, bei welchen die Haut nicht verletzt wird, während bei offenen Knochenbrüchen auch noch eine Wunde vorhanden ist, welche entweder durch die Einwirkung von außen (Stoß oder Schlag), die auch den Knochenbruch herbeiführte, oder durch den gebrochenen Knochen, der von innen aus die Haut zerriß, entstand. Offene Knochenbrüche sind viel schwerer heilbar, als einfache, weil von außen her Unreinlichkeiten in die Wunde dringen können. Vorsichtshalber muß man jeden Knochenbruch, bei welchem man die geringste, wenn auch noch so unbedeutende Hautverletzung entdeckt, als offenen Knochenbruch behandeln.

Die erste Hilfe bei jedem Knochenbruch besteht darin, die beiden Knochenenden mit ihren Bruchflächen genau aufeinander zu setzen. Dies geschieht durch Ziehen und Drücken, was allerdings schmerzhaft ist, aber unbedingt geschehen muß. Sodann wird ein Notverband angelegt, dessen Zweck darin besteht, das verletzte Glied in fester Lage zu halten. Zu einem solchen Notverbande (Schiene) benutzt man Stöcke, Schirme, Latten, Äste oder was man sonst zur Hand hat. Die Schiene muß gepolstert werden, wozu man irgendwelche Kleidungsstücke oder Lumpen verwenden kann. Sollte kein Material zu einer Schiene vorhanden sein, so binde man das gebrochene Bein an das gesunde oder den gebrochenen Arm an den Körper. Zur Anlegung eines Verbandes bei Knochenbrüchen braucht man stets Hilfe, weil eine Person allein das gebrochene Glied nicht in die richtige Lage und in die Schiene bringen kann.

Große Sorgfalt ist bei Knochenbrüchen auf den Transport des Verletzten zu verwenden. Aus einfachen Knochenbrüchen können durch schlechten Transport offene entstehen, und offene Knochenbrüche können eine wesentliche Verschlechterung erfahren. Doppelte Vorsicht ist beim Transport noch nötig, wenn man einen Notverband nicht angelegt hat. Man tut da besser, den Verletzten ruhig liegen zu lassen, bis geeignete Hilfe oder das nötige Krankentransportmittel zur Hand ist, nicht aber,

daß man ihn auf den erstbesten Wagen aufpackt und ihn da eine Tortur-fahrt antreten läßt.

Blutungen.

Bei Blutungen innerer Organe, wie Magen oder Lunge, muß unbedingt der Arzt gerufen werden. Der Laie kann nichts tun, als daß er dafür Sorge trägt, den Kranken vor jeder Aufregung zu schützen.

Nasenbluten tritt sehr häufig ein, ohne daß eine Ursache hierfür erkennbar ist. Mittel dagegen sind: ruhiges, tiefes Atmen durch die Nase, Hochhalten des Kopfes und beider Arme, das langsame Aufziehen recht kalten Wassers, auch mit Zusatz von Essig oder Alaun, Lösung der Kleider am Halse, kalte Umschläge auf den Nasenrücken, auf die Nackengegend, auf die Waden, das Zudrücken des blutenden Nasenloches und das Einschieben eines länglichen Wattepfropfens, an dem das Blut leichter gerinnt.

Ohrenbluten und Blutungen aus dem Unterleib erfordern sofortiges Einschreiten des Arztes.

Die Wiederbelebung Scheintoter. Künstliche Atmung.

Die künstliche Atmung hat den Zweck, den Brustkasten abwechselnd auszudehnen und zusammenzupressen, damit frische Luft in die Lunge eindringe; zu diesem Ziele führen mehrere Methoden.

Man legt seine beiden Hände (die Fingerspitzen nach dem Kopf des Kranken gerichtet) flach auf den Bauch des Kranken zu beiden Seiten der Mittellinie und unterhalb des Rippenbogens. Dann führt man im gleichmäßigen Tempo einen tiefen und kräftigen Ruck nach rückwärts und aufwärts gegen die hintere Wand des Brustkorbes aus, läßt mit dem Drucke wieder nach und wiederholt ihn in den gleichmäßigen Zwischenräumen der natürlichen Atmung.

Eine andere, häufig angewandte Art der künstlichen Atmung ist das Verfahren von Silvester. Hierbei legt man den Scheintoten auf den Rücken, die Schultern etwas erhöht durch ein untergelegtes zusammengefaltetes Kleidungsstück. Nun stellt man sich hinter den Scheintoten, ergreift beide Arme oberhalb der Ellenbogen, erhebt sie sanft und gleichmäßig bis über den Kopf und hält sie hier zwei Sekunden fest. Dann führt man die Arme auf demselben Wege zurück und drückt sie sanft aber fest zwei Sekunden lang auf den Brustkasten.

Hierdurch wird die Luft aus der Lunge ausgepreßt. Sind zwei Personen zur Hand, so stellt sich einer auf jede Seite, jeder ergreift einen Arm, und langsam, 1, 2, 3, 4 zählend, machen nun beide dieselben Bewegungen.

Diese Bewegungen werden etwa 15 mal in der Minute so lange vorsichtig und beharrlich wiederholt, bis die selbsttätigen Atembewegungen beginnen.

Der erste Atemzug kündet sich gewöhnlich durch eine plötzliche Farbeveränderung des Gesichtes an, indem sich ein blasses Gesicht rötet, während ein rotes Gesicht blaß wird.

Kann man den Scheintoten auf einen Tisch lagern, so ist es gut, dessen Fußende etwas höher zu stellen, um dadurch mehr Blut dem Kopfe und dem Gehirn zuzuführen.

Laborde hat schon viele Scheintote dadurch ins Leben zurückgerufen, daß er die Zunge fest mit einem Tuche faßte, stark aus dem Munde herauszog und dann wieder zurückgleiten ließ. Man macht diesen Handgriff etwa 15—20 mal in der Minute (den gewöhnlichen Atemzügen entsprechend); durch Reizung der Kehlkopfnerven (Reflex) tritt die Atmung ein.

Vor zwei Fehlern hat man sich bei Ausführung der künstlichen Atmung besonders zu hüten: man darf die Bewegungen nicht so schnell ausführen, weil da die Luft nicht bis in die Lungenbläschen gelangen kann; ferner dürfen die Arme nicht heftig und ruckweise auf den Brustkasten gedrückt werden, weil dadurch Rippenbrüche und Blutunterlaufungen entstehen können.

Sobald sich die ersten selbsttätigen Atembewegungen einstellen, ist mit der künstlichen Atmung sofort aufzuhören. Man stellt sich nun an die rechte Seite des Scheintoten, so daß man ihm das Gesicht zukehrt und führt mit dem Daumenballen der rechten Hand möglichst kräftige und schnelle Schläge gegen die Herzgegend. Diese Herzmassage dient dazu, die Herztätigkeit wiederherzustellen. Sodann hüllt man den Körper in trockene Decken ein, reibt die Glieder kräftig von unten nach oben unter der Decke oder über warme Kleidungsstücke. Nachher bringe man ihn in ein warmes Bett, lege eine Wärmflasche auf die Magengrube, erwärmte Steine usw. in die Achselhöhle, zwischen die Schenkel, an die Fußsohlen, achte jedoch darauf, den Kranken nicht zu verbrennen. Ist das Leben soweit zurückgekehrt, daß der Verunglückte wieder schlucken kann, so flößt man ihm warme Getränke (Wasser, Tee, Wein, Grog oder Kaffee) eßlöffelweise ein.

Diese Art der Wiederbelebung ist nicht nur bei Unglücksfällen im Dschiu-Dschitsu-Kampfe oder bei sonstigen Überfällen anwendbar, sondern bei Unglücksfällen jeder Art, wo der Verunglückte in einen todesähnlichen Zustand verfallen ist. Man handle so rasch als möglich, versäume aber nicht, den Arzt herbeizuholen, der für den Spezialfall doch noch geignetere Maßregeln treffen kann.

Ich habe in meiner Darstellung über die erste Hilfeleistung und die Kunst der Wiederbelebung nur jene Fälle ins Auge gefaßt, wo der Dschiu-Dschitsu-Kämpfer durch seine Kunst das Unglück herbeigeführt hat, und infolgedessen zur Hilfeleistung moralisch verpflichtet ist. Es würde den Rahmen dieses Buches weit überschreiten, wenn ich die Kunst der Wiederbelebung bei Verbrennungen, Vergiftungen, Erstickung durch giftige Gase, Erhängen usw. darstellen wollte. In den deutschen Groß-

städten gibt es Sanitäts- oder Samaritervereine, welche praktische Kurse in der ersten Hilfeleistung bei Unglücksfällen abhalten. Es ist jedem Dschiu-Dschitsu-Schüler nur zu raten, an einem solchen Kurse teilzunehmen, denn man hat oft genug Gelegenheit, die daselbst erworbenen Kenntnisse in der Praxis zu verwerten. Ein wahrhaft klassisches und erschöpfendes Buch für die Laienwelt über dieses Thema ist Professor Dr. C. E. Bocks „Erste Hilfeleistung und lebensrettende Mittel bei Unglücksfällen, bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen usw.", welchem Werke auch ich in meinen Ausführungen zum Teile gefolgt bin. Dieses nützliche Buch ist gegen Einsendung von 1.— Mark von F. W. Gloeckner & Co. in Leipzig franko zu beziehen.

Das Dschiu-Dschitsu in der Praxis.

Der Kampf mit dem Verbrechertum.

Wer den Dschiu-Dschitsu-Kursus, wie ich ihn dargestellt habe, durchgenommen hat, dem wird man für die Praxis nur wenig weitere Anweisungen zu geben haben. Aber ebensowenig wie jeder, der sich eine Klavierschule oder ein Lehrbuch der englischen Sprache kauft, Klavierspielen oder Englisch lernt, ebensowenig dürften alle jene, die dieses Buch besitzen, Ausdauer haben, den Dschiu-Dschitsu-Kursus in allen Phasen durchzumachen. Ein Dschiu-Dschitsu-Kursus währt in den japanischen Schulen vier Jahre; die Deutschen aber streben in allem und jedem den Rekord der Schnelligkeit zu erreichen. Sie bauen die schnellsten Dampfer, wollen in drei Monaten eine Sprache und in 4 Stunden Stenographie erlernen, und für solche Stürmer und Dränger währt das systematische Üben, um Meister im Dschiu-Dschitsu zu werden, viel zu lange. Diese werden sich den einen oder den anderen Trick, den sie glauben, ohne vieles Üben zu beherrschen, aneignen. Viel wert ist ein solches Lernen ja nicht, und ich kann nur davor warnen, sich in einer falschen Sicherheit zu wiegen und etwa zu glauben, gegen jeden Angriff gewappnet zu sein. Aber zuweilen kann auch ein solcher oberflächlich gelernter Trick, wenn er mit der nötigen Geistesgegenwart angewendet wird, von Nutzen sein; es sollen deshalb einige solcher Tricks für die Praxis hier noch erörtert werden.

Der Zweck des Dschiu-Dschitsu ist, einen Gegner zu überwältigen, und diesem Zwecke dienen nicht nur Griffe im eigentlichen Sinne, sondern orientalische Schlauheit (die Deutschen sagen gewöhnlich Verschlagenheit) hilft bei den eigentlichen Kunstgriffen mit. Man stelle sich vor, einem Manne gegenüber zu stehen, den man aus irgend einem Grunde festnehmen will. Ein Schutzmann oder Gendarm hat ihn nach Papieren gefragt, und dabei hat sich der Mensch verdächtig gemacht, oder ein anderer hat mit ihm ein Gespräch angefangen und glaubt einen steckbrieflich Verfolgten, auf dessen Ergreifung ein Preis gesetzt ist, in ihm zu erkennen. Die Szene spielt sich entweder an einem einsamen Orte ab, oder Hilfe ist doch nicht so nahe, daß der Verdächtige nicht Zeit fände, mit einer blitzschnell aus der Tasche gezogenen Waffe Unheil anzurichten. Zum Überfluß ist der Mensch ein baumlanger, starker Kerl, scheint ver-

wegen und zu allen Missetaten bereit, kurz und gut, alle Umstände vereinigen sich, um es dem Angreifer bedenklich erscheinen zu lassen, den Verdächtigen so ohne weiteres festzunehmen. Ja, wenn man an ihn in geeigneter Weise herankommen könnte, um einen bestimmten, wohlei-geübten Griff anzuwenden, oder wenn man ihn von rückwärts fassen könnte, da wollte man den Kampf wohl aufnehmen; aber so von vo n wagt man sich an diesen Riesenkerl nicht heran, der, wenn er sich vielleicht auch nicht wehrt, so doch bei der ersten ihm verdächtigen Bewegung die Flucht ergreift, und dann schwer wieder einzuholen sein dürfte.

In solcher Lage gibt es ein sehr einfaches Mittel, das niemals seine Wirkung verfehlt, auch dann nicht, wenn alle Verbrecher diese Darstellung lesen sollten. Der Angreifer blickt plötzlich starr an dem Verdächtigen vorbei hinter dessen Rücken, ruft einige entsprechende Worte, wobei er mit dem Finger auf den Verbrecher zeigt, kurz, er gebärdet sich so, als ob hinter dem Verbrecher eine Person stünde, mit der er sich über die Festnahme des Menschen verständigt. Der Verbrecher wird sich unfehlbar rasch umdrehen, um sich gegen den vermeintlichen von rückwärts nahenden Gegner zur Wehr zu setzen. Jetzt hat der Angreifer gewonnenes Spiel; diese Wendung genügt, um an den Menschen heranzukommen, und ihn, ohne irgendwelche Gefahr zu laufen, festzunehmen. Wer sich nur einige Kunstgriffe angeeignet hat, für den ist es ein Kinderspiel, einen Menschen von rückwärts zu überwältigen.

In Großstädten kommt es sehr häufig vor, daß ein Verbrecher auf frischer Tat ertappt wird, die Flucht ergreift, und nun läuft eine Volksmenge hinter ihm her, ohne ihn einholen zu können. Der Ruf „Aufhalten" schallt aus hundert Kehlen, aber es ist gefährlich, dem Flüchtigen entgegenzutreten. Er hat eine Waffe; wenn er sie auch nicht in Händen hat, so kann er sie doch jeden Augenblick aus der Tasche ziehen, und seine Haut trägt niemand gern zu Markte. Es ist schon allzu häufig vorgekommen, daß ein solcher verfolgter Verbrecher Menschen, die ihm in den Weg traten, niedergeschossen hat, oder einen Dolch schwang, mit dem er sie verletzte. In der Verzweiflung, in der sich ein solcher Flüchtling befindet, überlegt er nicht lange die schweren Folgen seiner Handlungsweise.

Kommt man einem solchen Flüchtling entgegen und will man ihn aufhalten, so lasse man vor allem diese Absicht nicht merken. Man tue so, als ob man von dem ganzen Vorgange keine Notiz nehme und in eigene Gedanken vertieft sei. Man gehe möglichst gleichgültig scheinend dem Verbrecher entgegen, so daß er in seiner Flucht an der Seite vorbeikommt. Erst im letzten Augenblicke, wenn man sich an dessen Seite befindet, strecke man plötzlich beide Arme vor dessen Körper aus, so daß der Flüchtling mit dem einen Arm einen Schlag in den Bauch oder Magen und mit dem andern einen über den Hals erhält. Die beiden wagerecht übereinander ausgestreckten Arme sind kräftig genug, um dem

stärksten Laufe Einhalt zu tun; ein Arm allein dürfte sich zu schwach erweisen.

Gelingt es einem Verfolger, den Flüchtling einzuholen, so lasse man ihm nicht Zeit, sich umzudrehen und sich zur Wehr zu setzen, wobei sich ein Kampf entspinnen könnte, bei dem üble Folgen nicht ausgeschlossen sind. Man erfasse eines seiner Handgelenke mit einer Hand und den andern freien Arm schlage man von rückwärts um den Hals des Flüchtigen und presse ihn so an sich; gleichzeitig ziehe man das erfaßte Handgelenk nach hinten, wodurch man die verkehrte Armbeuge erzielt, die den Menschen völlig wehrlos macht.

Sollte es nicht möglich sein, sich einer Hand des Flüchtlings zu bemächtigen, so erfasse man ihn an beiden Schultern und versetze ihm einen Kniestoß ins Gesäß; er wird auf diese Weise sicher gefällt werden.

Hat man irgend ein Tuch, einen Mantel, einen Rock usw., dessen man sich während der Verfolgung entledigen kann, so werfe man dieses Kleidungsstück, wenn man den Flüchtling einholt, über dessen Kopf und Gesicht und reiße ihn nach rückwärts zu Boden. Ebenso kann man dem Flüchtling einen Riemen oder Strick, wenn man einen solchen besitzt, um den Hals werfen.

Welche Schlauheit oft angewendet werden muß, um gefährliche Verbrecher ohne Gefahr für sich und für die Nebenmenschen festzunehmen, beweist folgender Vorfall, der sich vor wenigen Jahren in Paris zutrug. Auf einem belebten Boulevard erkannten zwei dort postierte Schutzleute einen lange gesuchten gefährlichen Verbrecher. Die Schutzleute kannten den Kunden und sie wußten, daß der Mann stets bewaffnet ist und rücksichtslos schießt, wenn man Miene macht, ihn zu verhaften. Bei offenem Vorgehen war in der belebten Straße ein Unglück unvermeidlich; es konnte das Leben eines Schutzmannes oder eines Passanten kosten. Die beiden Schutzleute vereinbarten deshalb einen Feldzugsplan, wie ihn ein japanischer Dschiu-Dschitsu-Jünger auch nicht hätte origineller ausdenken können. Der eine Schutzmann behielt den bummelnden Verbrecher im Auge, während der andere Schutzmann im nächsten Geschäfte einen langen Strick kaufte. Als sich die beiden Diener des Gesetzes wieder vereinigt hatten, begannen sie den Strick über die Straße zu legen, gleichsam als ob sie Vermessungen vorzunehmen hätten. Wie dies bei solchen Gelegenheiten üblich ist, versammelte sich bald eine Menge von Gaffern, die den so eifrig betriebenen Vermessungsarbeiten der Schutzleute zusahen; unter den Gaffern befand sich auch der Verbrecher, der nicht aus den Augen gelassen worden war. Die Schutzleute richteten ihre Vermessungen nun so ein, daß sie ihrem Mann immer näher kamen, und schließlich wurde er gebeten, ein Strickende zu halten. Der gefährliche Kunde schien nichts weiter zu tun zu haben, als sich auf den Lorbeeren auszuruhen, denn er wurde eifriger Gehilfe bei den Vermessungen. Bald gab ihm auch ein Schutzmann Notizbuch und Bleistift, damit er die

Zahlen notiere, die man ihm angeben werde. Mit dieser Notierung kam der Verbrecher allerdings nicht weit, denn in seine gelehrte Arbeit vertieft, wurde ihm plötzlich der zu den Vermessungen gebrauchte Strick um den Hals geworfen, und ehe er sich's versah, lag er gefesselt am Boden. Wie gut die beiden Schutzleute daran getan hatten, so vorsichtig vorzugehen, ergab sich aus der Leibesuntersuchung des Gefangenen; dieser trug einen sechsläufigen geladenen Revolver bei sich. So mancher Passant, der damals die kritische Stelle passierte, hat dem schlauen Vorgehen der beiden Schutzleute vielleicht sein Leben zu verdanken.

Wie man einen Widerspenstigen festhält und abführt, dafür sind in diesem Buche mehrere leicht ausführbare Kunstgriffe angegeben. Die verkehrte Armbeuge bietet hierzu ein wertvolles Hilfsmittel.

Paris, das Babel an der Seine, wird von etwa 200 000 Deutschen oder doch Deutschsprechenden bewohnt, und ungezählte deutsche Besucher finden sich dort ein, um Genüssen nachzustreben, die oft nur in der Einbildung existieren.

Das Pariser Verbrechertum hat nun eine besondere Spezialität, der auch Deutsche nicht selten zum Opfer fallen, es ist dies die Art, wie dort nächtliche Überfälle ausgeführt werden.

Der Pariser Detektiv Eugen Villiod hat das dortige Verbrechertum sehr genau studiert und es in einem interessanten Werke geschildert.*) Über die nächtlichen Überfälle und die Art der Ausführung entnehme ich der deutschen Ausgabe des Werkes folgendes:

„Die Gauner, die sich diesem Gewerbe hingeben, haben trotz ihrer Jugend schon viele Sprossen auf der Stufenleiter des Verbrechens erklommen. Sie sind nacheinander oder auch gleichzeitig Wegelagerer, Zuhälter, Einbrecher und wer weiß was sonst noch gewesen und kennen die Bank des Arbeitshauses ebensogut wie die Bank der Spelunke, und mit der Zelle des Zuchthauses sind sie ebenso vertraut, wie mit dem Loche in dem zweifelhaften Gasthause, wo sie wohnen.

Da sie sich in der Dunkelheit am sichersten fühlen, beschränkt sich ihre Tätigkeit auf jene, die sich in der Dunkelheit hinauswagen; nur diese können ihnen zum Opfer fallen.

Da ist der Arbeiter, der sich am Lohntage zu lange in der Kneipe aufgehalten hat und nun in später Nacht heimkehrt; der Provinzler, der die Gefahren des Pflasters der Hauptstadt noch nicht kennt und nicht ahnt, welche bösen Begegnungen er haben kann; oder ein Mann, der etwas zuviel getrunken hat und von einer Dirne, die den Verbrechern als Zutreiberin dient, nach der gefährlichsten Gegend geschleppt wird.

Alle jene, die so unvorsichtig sind, sich in der Nähe einer Verbrecherkneipe mit dem Nächstbesten in ein Gespräch einzulassen, oder welche irgend eine Straßendirne, die ihre so billigen Reize anbot, zu ihrer Ver-

---

*) Villiod, Eugen: „Wie man stiehlt und mordet." Deutsche Ausgabe von Friedrich Streißler. Preis 8 Mark.

trauten machten, alle diese werden leicht ein Opfer des berüchtigten Handstreiches, der als „coup du père françois" bezeichnet wird.

Dieser Handstreich ist allgemein üblich, weil er am leichtesten ausführbar ist. Früher benutzte man hierzu ein Halstuch oder ein Taschentuch, aber unsere modernen Gauner, die ihre Kunst vervollkommnet haben, nehmen statt des Tuches eine Schnur aus Leder, die weit weniger Raum einnimmt und dabei viel kräftiger ist.

Zur Ausführung dieses sogenannten „coup du père françois" bedarf es des Zusammenarbeitens mehrerer. Einer, der Operateur, wirft dem Opfer von hinten die Lederleine um den Hals. Die beiden Enden der Leine faßt der Angreifer rasch zusammen, dreht sich dann schnell um, so daß er mit seinem Rücken an dem Rücken seines Opfers steht, zieht die Leine über seine Schulter und beugt sich mit dem Oberkörper nach vorn. So liegt das Opfer nach rückwärts gebeugt auf dem Rücken seines Angreifers.



Fig. 34. Im Kampfe mit Verbrechern: Entwinden eines Knüttels.

In dieser hilflosen Lage, mit zusammengeschnürter Kehle in der Luft hängend, ist jeder Widerstand des Überfallenen, der sofort die Besinnung verliert, unmöglich. Nun tauchen plötzlich die Komplizen des Operateurs auf, die sich bisher in der Nachbarschaft verborgen gehalten haben. Sie durchsuchen rasch alle Taschen des Opfers und rauben alles. Nach dieser Beraubung lassen sie den Unglücklichen halbtot, wenn nicht ganz tot, am Platze liegen.

Wenn die Verbrecher glauben, von dem Überfallenen nichts befürchten zu müssen, so überlassen sie ihn seinem Schicksal. Bei Betrunkenen, von denen sie glauben, daß sie beim Überfall ihrer Sinne nicht mächtig waren, begnügen sie sich damit, ihr Opfer nur zu plündern. Fürchten die Kerle aber, daß der Überfallene sie gesehen habe und er sie infolgedessen später erkennen würde, so rechnen sie mit ihm anders ab. Sie trampeln mit ihren Absätzen auf ihm herum, so daß alle Rippen brechen, sie schlagen ihm den Schädel ein, oder sie stoßen ein Messer in seine Brust.

Gegen einen solchen räuberischen Überfall scheint es keine Abwehr zu geben, aber doch gibt es eine solche.

In dem Augenblicke, wo man fühlt, daß die Leine um den Hals geworfen wird, greife man nicht etwa danach, denn dies wäre zwecklos, sondern man kehre sich schnell um, so daß man dem Verbrecher ins Gesicht sieht. Dieser steht da, die beiden Enden der Leine, die man rückwärts auf dem Hals liegen hat, in beiden Händen haltend, so daß er diese nicht einmal frei hat und auch sonst über keine Waffe verfügt. Natürlich darf man hier nicht lange überlegen, ein paar mächtige Hiebe unters Kinn, in den Bauch, und eine Beinstellung dazu werden den Übeltäter bald zu Boden strecken. Es gehört keine besondere Kunst des Dschiu-Dschitsu dazu, in einer solch vorteilhaften Stellung des Gegners Herr zu werden. Selten werden Komplizen des Verbrechers zu Hilfe eilen, weil diese auf das Signal zur Plünderung warten, zu dem es aber nicht kommt. Auch sind diese Kerle meist feige Naturen, die das Fersengeld geben, wenn sie merken, daß ihr unfehlbar scheinender, gewohnheitsmäßiger Trick mißlingt.



Fig. 35. Im Kampfe mit Verbrechern: Entwinden einer Waffe.

Man kann dem „coup du père françois" auch noch auf eine andere, allerdings weit weniger wirkungsvolle Art begegnen. In dem Augenblicke, wo man fühlt, daß eine Leine um den Hals geworfen wird, man aber nicht mehr Zeit hat, sich umzudrehen, hebe man beide Beine rasch in die Höhe, indem man einen kleinen Sprung macht und sich bei wagerecht vorgestreckten Beinen auf das Gesäß fallen läßt. Man braucht nicht zu fürchten, allzusehr auf den Boden zu fallen, denn man bleibt ja an der Leine des Verbrechers hängen; wenn man aber die beschriebene Bewegung ausführt, bevor der Verbrecher die Rumpfbeuge nach vorn vollzogen hat, wird durch den plötzlichen Ruck, den der Körper mit seinem ganzen Gewichte an der Leine vollzieht, der Verbrecher selbst nach rückwärts zu Boden gerissen. Beide sitzen nun Rücken an Rücken auf der Erde; der Verbrecher kann nichts tun, als die Leine anziehen, und

sein Opfer kann die dadurch ausgeübte Strangulation nur dadurch mildern oder aufheben, daß es nach beiden Seiten des Halses greift, um durch einen Gegenzug an der Leine sich bei Bewußtsein zu erhalten. Der Überfallene ist in dieser Lage genau so wehrlos wie der Verbrecher, aber man hat doch die Aussicht, daß Hilfe kommt, und der peinlichen Situation ein Ende bereitet wird.

Wenn man mit einem Stocke angegriffen wird, so haben wir schon auf Seite 53 angegeben, auf welche Weise man dem Gegner den Stock entwinden kann. Es gehört aber Übung dazu, in der geschilderten Art des Dschiu-Dschitsu den schlagenden Arm und den Stock aufzufangen.



Fig. 36. Im Kampfe mit Verbrechern: Entwinden einer Waffe (1. Stadium.)

Meist wird sich aber der Kampf so abspielen, daß es dem Angegriffenen, vielleicht auch erst, nachdem er einen Schlag erhalten hat, gelingt, den Stock in der Mitte zu packen, während der Angreifer mit der freien Hand nach dem anderen Ende des Stockes greift. In einem solchen Falle, wenn jeder der beiden den Stock mit beiden Händen hält, wird, wenn keine besonderen Tricks zur Anwendung kommen, der Stärkere stets den Sieg davontragen, und das kann auch der Verbrecher sein. Ein bereits gelehrter Dschiu-Dschitsu-Griff kann aber den schwächeren Angegriffenen leicht zum Siege verhelfen. Er kehre sich rasch um, so daß der Angreifer auf

seinen Rücken zu liegen kommt. Nun bedarf es nur einer schnellen Rumpfbeuge nach vorwärts und der Angreifer wird mit dem bekannten Schulterwurf zur Erde geschleudert, wenn er nicht den Stock sofort losläßt (Figur 34). Rowdys, die mit Stöcken angreifen, sind gewöhnlich Feiglinge und ergreifen die Flucht, wenn ihnen die Waffe entrissen ist.

Die Abwehr von Angriffen mit bewaffneter Hand sollte überhaupt jeder üben, auch wenn er nicht geneigt ist, den ganzen Dschiu-Dschitsu Kursus durchzumachen. Steht man einem Verbrecher gegenüber, der mit Dolch oder Revolver bewaffnet ist, so halte man sich vor Augen, daß jede Furcht die Lage nur noch verschlimmert, und vor einer Schußwaffe auch die Flucht die Gefahr nicht mindert. Man faßt den bewaffneten



Fig. 37. Im Kampfe mit Verbrechern: Entwinden einer Waffe (2. Stadium).

Arm mit der rechten Hand kräftig am Handgelenk und mit der linken am Oberarm und dreht dann den Arm des Bewaffneten mit aller Gewalt nach dessen Rücken (Figur 35). Ein anderes Verfahren zur Entwindung einer Waffe ist das folgende: man faßt das Gelenk der bewaffneten Hand mit der Rechten und führt mit der Linken einen kräftigen Handkantenschlag in den Ellenbogen des bewaffneten Armes (Figur 36). Dann dreht man den Vorderarm mit der Waffe nach unten (Figur 37). Wie der Kampf dann fortgesetzt wird, hängt von den Umständen ab. Wenn Hilfe zur Hand ist, so wird von einer Fortsetzung überhaupt nicht die Rede sein, befindet man sich aber mit dem Bewaffneten allein, so wird

man einen der beschriebenen Dschiu-Dschitsu-Kniffe anwenden müssen, um ihn zu Falle zu bringen oder kampfunfähig zu machen. Je nachdem, ob es sich um einen geladenen Revolver oder ein Messer handelt, wird man der Waffe gebührende Beachtung schenken müssen, damit sie nicht zur Anwendung komme. Man wird noch zahlreiche Variationen finden, wie man sich eines Angriffes mit bewaffneter Hand erwehrt.

Jeder kann auch einmal in die Lage kommen, einem Einbrecher entgegentreten zu müssen, und jeder, auch Frauen, können einige leicht erlernbare Griffe für einen solchen Fall üben. Steht man dem Manne gegenüber, so greift man rasch mit seinem linken Arm unter den seinigen, preßt ihn fest an seinen Körper (Fig. 38), springt dann hinter seinen Rücken, erfaßt mit der rechten Hand sein rechtes Handgelenk und führt es seiner auf dem Rücken ruhenden linken Hand zu, die das Handgelenk festhält. Auf diese Weise hat man beide Arme des Gegners auf seinem Rücken in seiner linken Hand gefesselt und die Rechte hat man frei, womit man den Ergriffenen rückwärts am Kragen festhalten und ihn so verhindern kann, seinen linken Arm zu befreien. Man wird ihn eine Zeitlang, bis Hilfe kommt, festhalten können (Fig. 39), und wenn es nötig sein sollte, ist es auch leicht, durch einen kräftigen Kniestoß in das Gesäß und einen Zug am Kragen nach rückwärts ihn zu Boden zu werfen. Wenn man aber nicht die Kunst besitzt, den geworfenen Gegner kampfunfähig zu machen, so halte man ihn lieber in der geschilderten Stellung aufrecht fest.



Fig. 38. Im Kampfe mit Verbrechern: Festnahme eines Verbrechers (1. Stadium).

Will man auf diese Weise einen Verbrecher festhalten, so kann es auch vorkommen, daß man sein rechtes Handgelenk nicht zu erfassen vermag; in diesem Falle packe man den rechten Arm am Rockärmel und führe ihn so der auf dem Rücken ruhenden linken Hand zu, die den Arm auch auf diese Weise leicht festhalten kann.

Wenn man die beiden Hände des Verbrechers von vorn am Handgelenk erfassen kann, so dränge man diese nach rückwärts und versetze ihm gleichzeitig einen Kniestoß in den Bauch (Figur 40). Der Mensch wird

unbedingt rückwärts zu Boden fallen und der ganze Griff erfordert sehr wenig Kraft und Geschicklichkeit, sondern nur einige Schnelligkeit, damit der Mensch früher liegt, bevor ihm noch die Art des Angriffes zum Bewußtsein gekommen ist.

Wer mit einem Freunde diese Griffe vorher übt, dem könnte es scheinen, als ob sie zuviel Kraft erforderten. Dies ist aber nicht der Fall, denn die Griffe wirken weit überraschender, wenn sie unvermutet zur Anwendung kommen, als wenn sich der Gegner darauf vorbereitet, wie es bei der Übung geschieht. Sogar Damen werden mit ihren Kräften aus-

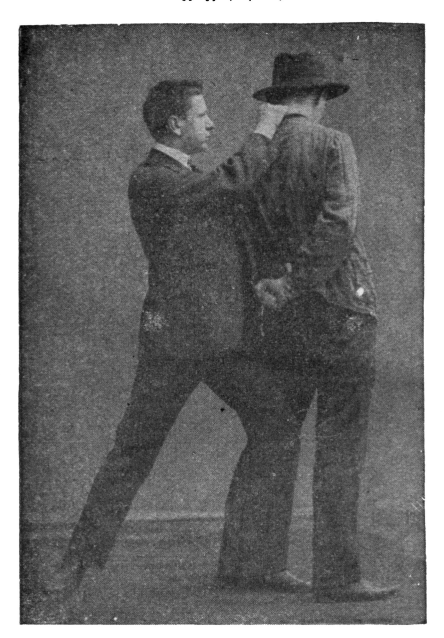


Fig. 39. Im Kampfe mit Verbrechern: Festnahme eines Verbrechers (2. Stadium).

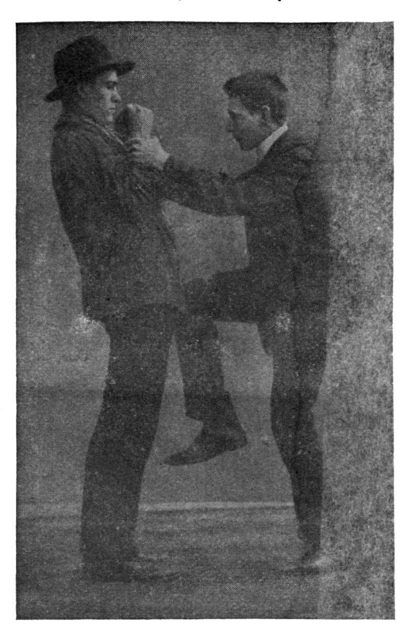


Fig. 40. Im Kampfe mit Verbrechern: Festnahme u. Niederwerfen eines Verbrechers.

reichen, wenn sie diese Dschiu-Dschitsu-Griffe einüben, so daß sie sie gegebenenfalls ohne Besinnen anwenden können.

Es sind nur einige wenige kleine Künste, die ich in diesem Schlußkapitel zusammengestellt habe, denn ich kann nicht scharf genug betonen, daß man das Dschiu-Dschitsu in einem systematischen Kursus erlernen muß, um wirklichen Nutzen für die Praxis davon zu haben. Die so häufigen Attentate gegen Frauen würden auch abnehmen, wenn sich die Damenwelt die japanische Verteidigungskunst zu eigen machen wollte. Diese Kunst ist eben für die Schwachen und nicht für die Starken bestimmt, und welchen wohltätigen Einfluß das Dschiu-Dschitsu auf die Damenwelt ausübt, be-

weisen die japanischen Frauen, die ihren Männern an körperlicher Kraft und Gewandtheit ebenbürtig sind. In Deutschland wird sogar das so volkstümliche Turnen von Frauen und Mädchen sehr wenig betrieben, es dürfte deshalb wohl noch lange dauern, bis das schwache Geschlecht daran geht, mit Hilfe des Dschiu-Dschitsu stark werden zu wollen.

Welchen Wert das Dschiu-Dschitsu für das Militär hat, bedarf keiner weiteren Auseinandersetzung. Der Russisch-japanische Krieg hat die kleinen schmächtigen Japaner oft genug mit riesigen Russen zum Nahkampfe aneinander gebracht, und nicht zum wenigsten verdanken die Japaner ihren Beinamen „gelbe Teufel" der wunderbaren Überlegenheit, die sie im Nahkampfe stets an den Tag legten. Es muß deshalb das Dischu-Dschitsu auch bei der Rekrutenausbildung in Deutschland Beachtung finden, ebenso wie es Kadettenlehranstalten, Unteroffizier- und Exerzierschulen in ihrem Lehrplane aufnehmen müßten, wenn sie aus dem Russisch-japanischen Kriege die offenkundigen Lehren ziehen wollen. Ich würde es als Japaner ganz neidlos sehen und begrüßen, wenn das mächtige Deutsche Reich aus unserer schönen Kunst Nutzen zöge, denn wir haben ja unsere militär-technische Ausbildung zum großen Teile Deutschland zu verdanken und wären nun so in der Lage, durch unsere Kunst einen kleinen Teil des Empfangenen zurückzuerstatten.
